

SRM

யாக்கை

இலவச வெளியீடு

(காலாண்டு மருத்துவ இதழ்)

* குடுவை - 2 * குளிகை - 2 * ஜூலை - செப்டம்பர் 2019

சங்க கால உணவும் சமகால உணவும்

காபி வந்தனம்

தூக்கமும் கண்களைத் தழுவட்டுமே

காதுக்குள் கேட்ட மணியோசை

உறவுகள் மேம்பட

மறைந்திருந்து தீர்க்கும் மர்மம்



பிறந்த நாள் காணும்
யாக்கையின் புரவலருக்கு
நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துக்கள்



SRM யாக்கை

* ஜூலை செப்டம்பர் 2019 * குடுவை - 2 * குளிகை - 2 (காலாண்டு மருத்துவ இதழ்)

உள்ளே...

தொடர்புக்கு

அஞ்சல் முகவரி: Dr. வெ.இரவீந்திரன், யாக்கை முதன்மை ஆசிரியர், குழந்தைகள் அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு (இரண்டாவது மாடி), SRM மருத்துவமனை, காட்டாங்குளத்தூர், PIN code 603203, சென்னை

மின்னஞ்சல் முகவரி : editorhm.ktr@srmist.edu.in அல்லது vrthiran@gmail.com

தொலைபேசி : 9791938664, 044 - 47432388

உறவுகள் மேம்பட

உலகத்தில் பலவகைப்பட்ட உயிரினங்கள் இருக்கின்றன. அறிவியல் கூற்றுப்படி தகைமாற்றத்தின் (Evolution) உச்சம் மனித இனம் என நம்பப்படுகிறது. "மனிதனுக்கும், ஏனைய உயிரினங்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?" என்று கேட்டால் சிந்திக்கும் திறன் என்று உடனடியாகக் கூறுவார்கள். மேலும் துருவித் துருவிக் கேட்டால் ஆறாவது அறிவு என்ற விடை கிடைக்கும்; "அது என்ன ஆறாவது அறிவு?", என்றால் தொடக்கக் கல்வியில் சொல்லித்தரப்பட்டது எனக் கூறுவார்கள். மேலும் மேலும் கேட்டால் பேச்சுத்திறன், சிரிக்கும் இயல்பு என்றெல்லாம் பலதரப்பட்ட பதில் கிடைக்கும். ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியமானது உறவாடுதல் ஆகும் (ability to relate). அதாவது; ஒருவரோடு ஒருவர் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் பரிமாறிக் கொள்ளுதலாகும்.

மனித இனம் உயர்வாகப் பேசப்படுவதற்கும், மேன்மையாகப் பார்க்கப்படுவதற்கும் காரணம் அற்புதமான உறவுகளே. "செடி, கொடி, மரம், நீர்வாழ்வன, பறவைகள், விலங்குகள் ஆகிய அனைத்து உயிரினங்களும் உறவாடுவது இல்லையா?", என்ற கேள்வி முறையானது, அவையும் கூட்டங்கூட்டமாகத்தானே வாழ்கின்றன! கூட்டமாகத்தானே செயல்படுகின்றன! அறிவியல் அறிஞர்கள்கூட இது இன்ன தாவரக் குடும்பம், இது இன்ன விலங்கினக் குடும்பம் என்றே வகைப்படுத்துகின்றனர். மனிதனைப் போல விலங்குகளும் இனம் சார்ந்த குழுவாக வாழ்ந்தாலும் அவை குமுகாயமாகத் (சமூகமாகத்) தகைமாற்றம் பெறுவதில்லை. மனிதன் சமூகமாக வாழ்வதற்கு அடிப்படையே உறவாடுதல்தான். சமூகக் கட்டமைப்பு நிலைத்து நிற்பதற்குக் காரணம் உறவுகளும் உறவாடும் திறனும்தான்.



Dr.மா.திருநாவுக்கரசு
பேராசிரியர், மனநல மருத்துவம்

உறவு முறைகள் பலவாறாகக் கூறப்படுகிறன. "எத்தனை வகையான உறவுகள் உள்ளன?" என்று கேட்டால், உறவுகள் பலவகை என பதில் கிடைக்கும். அவை என்னென்ன என்று மேலும் கேட்கும்போது கணவன் - மனைவி எனத் தொடங்கி பெற்றோர் - பிள்ளைகள், தாய் - பிள்ளை, அண்ணன் - தம்பி, அக்கா - தங்கை, மாமன், மச்சான் என்று கூறிக் கொண்டே போகலாம். மேலும் கேட்டால் தலைவன் - தொண்டன், ஆண்டான் - அடிமை, முதலாளி - தொழிலாளி ஏன் கடவுள் - பக்தன் என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். இவ்வாறாக உறவுகளைப் பகுத்துப் பிரித்து வகைப்படுத்தலாம்; ஒவ்வொரு உறவுமுறையிலும் எதிர்பார்ப்புகள், கட்டாயங்கள், சலுகைகள், நெறிமுறைகள் என எழுதப்பட்ட மற்றும் எழுதப்படாத விதிகளும், விளக்கங்களும் வழக்கில் இருக்கின்றன. சூழ்நிலைக்கும், வசதி வாய்ப்புக்களுக்கும் ஏற்ப இவை சுருக்கியும், நீட்டியும் கையாளப்படுகின்றன. அதற்கேற்ப உறவுகளுக்கிடையே அங்கீகாரம், விமர்சனம், கண்டனம், பாராட்டு என்று பல எழுகின்றன. இப்படியாக அன்றாடம் உறவுகளாலும், உறவாடுவதாலும் மனிதன் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான். சரி - சரியில்லை; தவறு - தவறில்லை என அல்லாடுகிறான். எதை ஏற்பது, எதை மறுப்பது என்று தெரியாமல் மன மயக்கத்திற்கும், போராட்டத்திற்கும் ஆளாகிறான். பல தருணங்களில் இது மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

எளிமையாகக் கூறவேண்டுமென்றால், உறவுகள் இரண்டே வகையாகும்: ஒன்று தவிர்க்கக்கூடிய உறவுகள் (Dispensable relationship), மற்றொன்று தவிர்க்க முடியாத உறவுகள் (Indispensable relationship). இக்கொள்கைப்படி சில உறவுகளை நம்மால் தவிர்க்க முடியும், சில உறவுகளை நம்மால் தவிர்க்கவே முடியாது. விளைவுகளின் அடிப்படையில் உறவுகளைத் தரம், தன்மை, பயன், பயனின்மை எனத் தராதரம் பார்த்துப் பிரிக்க முடியாது. இதனால்தான் உறவுகளால் பலவிதமான சங்கடங்களுக்கு நாம் ஆளாக நேரிடுகிறது. இதை வைத்துத்தான் 'தான் ஆடாவிட்டாலும் தன் சதை ஆடும்' என்று கூறுகிறார்கள்.

உறவாடுதலைப் 'பழகுவது' எனவும் கூறலாம். யாருடன் பழகுவது? ஏன் பழக வேண்டும்? எவ்வாறு பழகுவது? எவ்வாறு பழகக்கூடாது? என்றெல்லாம் எண்ணிச் செயல்படுகிறோம். மேலும் "வெற்றிகரமாகப் பழகுவது எப்படி?" எனத் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுகிறோம்; "பழகி வெற்றி கொள்ள முடியவில்லையே" என அங்கலாய்க்கிறோம்; "பழகக்கூடத் தெரியவில்லையே" என விமர்சனத்துக்கும் ஆளாகிறோம்; ஆதங்கப்படுகிறோம்; "பழகக்கூட இலாயக்கில்லை", என்று ஆவேசப்படுகிறோம்; "எப்படியெல்லாம் பழகினோம்" என்று வருத்தப்படுகிறோம்; மனம் நொந்து குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாகிறோம். இவற்றின் காரணமாக மன அழுத்தத்திற்கும் மனச்சோர்விற்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது.

நாம் பழகும் விதம், முறை, தன்மை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து எதிரில் இருப்போரிடையே சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன; அவ்விளைவுகள் நம் மனத்திலும், வாழ்க்கையிலும் சில பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன; சில சமயங்களில் வாழ்க்கையே மாறி அமையவும் வாய்ப்பாகிவிடுகின்றது. அதனால் ஏற்படும் பலாபலன்களைப் பொறுத்து உறவுகளின் நிலை உறுதிசெய்யப்படுகிறது. விளையக்கூடிய நன்மை தீமைகளைப் பொறுத்து அவ்வுறவைத் தவிர்க்கலாமா கூடாதா என்று முடிவுசெய்கிறோம். இதனால்தான் சற்றும் எதிர்பாராத வகையிலும், ஆச்சரியப்படும் வகையிலும் சில உறவுகள் சம்பந்தமே இல்லாமல் தவிர்க்கமுடியாததாக நிலைபெற்றுவிடுகின்றன.

மேலே கூறியதற்கு மாறாக, சில உறவுகளைத் தவிர்க்கக் கூடியவையா அல்லது தவிர்க்க முடியாதவையா என்று பழகுவதற்கு முன்பே முடிவுசெய்துவிடுகிறோம். அம்முடிவைச் செயல்படுத்த அல்லது நிலை நிறுத்தவேண்டி பழக ஆரம்பிக்கிறோம். எவ்வளவு இன்னல்கள் ஏற்பட்டாலும், எவ்வளவு மனவலிக்கு ஆளானாலும் சகித்துக்கொண்டு, அவமானங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு சில நேரங்களில் தரம்தாழ்ந்துகூட பழகுகிறோம். இத்தகைய அணுகுமுறையே நம் பலத்திற்கும், பலவீனத்திற்கும் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. எனவே 'உறவை முடிவுசெய்துவிட்டுப் பழகத் தொடங்குகிறோமா' அல்லது 'பழகிப் பார்த்தபின் உறவை உறுதிசெய்யப்போகிறோமா' என்ற தெளிவான சிந்தனையோடு இருந்தால் உறவுகள் மேம்பட வாய்ப்பாகும். உறவுகளின் அடையாளங்கள் கணவன், மனைவி, தந்தை, மகன் என்று பலப்பலவாக இருந்தாலும், உறவுகள் அடிப்படையில் 'தவிர்க்கக் கூடியவை', 'தவிக்க இயலாதவை' என்ற இரண்டே வகைதான் என்ற புரிதல் வேண்டும். இந்த இரண்டில் நாம் விரும்பும் உறவு எத்தகையது என்று தெளிவாக முடிவுசெய்துகொண்டால் சிக்கல் இல்லாத வாழ்க்கைப் பயணம் அமைந்துவிடும்.

நேற்று - இன்று - நாளை

மூத்த மருத்துவரும் பேராசிரியருமான Dr. நெல்லையப்ப கணேசனுடன் இன்றைய மருத்துவத்துறை பற்றிக் கலந்துரையாடினோம். அவர் வெளிப்படுத்திய பட்டறிவின் தொகுப்பு இது:



❖ *நீண்ட நெடிய அனுபவம் உள்ள மருத்துவப் பேராசிரியரான நீங்கள் பல்வேறு கால கட்டங்களில் மருத்துவத் துறையைக் கூர்ந்து கவனிக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றிருக்கிறீர்கள். தங்களுடைய பார்வையில் இந்திய மருத்துவத்துறையின் நேற்று - இன்று - நாளை பற்றிச் சொல்லுங்களேன்.*

மருத்துவ அறிவியல் மிகவும் முன்னேறி இருக்கிறது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் சிகிச்சையே இல்லை என்று கைவிடப்பட்ட நோய்களைக்கூட இன்று குணப்படுத்த வழிவகைகள் உள்ளன. மேலை நாடுகளில் கண்டுபிடிக்கப்படும் புதிய முறைகள் ஓரிரு மாதங்களுக்குள்ளாகவே இந்திய மருத்துவமனைகளுக்கு வந்துவிடுவது மகிழ்ச்சியானதுதான். ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு விலை இருக்கிறதே! புதிய கண்டுபிடிப்புக்களும் கருவிகளும் தோன்றத் தோன்ற மருத்துவ செலவுகளும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றன. பத்து ரூபாயில் மருத்துவம் பார்த்துக்கொண்ட காய்ச்சலுக்கு இன்று ஆயிரம் ரூபாய் வரை செலவாகிறது. நோயாளிகளின் எதிர்பார்ப்புக்களும், மருத்துவரோடு அவர்களுக்கு உள்ள உறவும் மாறிக்கொண்டே வந்திருக்கிறது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் மருத்துவரைக் கடவுளுக்கு அடுத்தபடியாக நம்பிய மக்கள் இன்று அதை இழந்திருக்கின்றனர். வியாபார யுக்தியும், தற்காப்பு உணர்வும் மருத்துவர்களிடையே தலை தூக்கியுள்ளன. இது மக்களின் நம்பிக்கை இழப்பால் விளைந்ததா அல்லது மக்கள் நம்பிக்கை இழக்கக் காரணமானதா என்று பட்டிமன்றம்தான் நடத்த வேண்டும். இனி வரும் காலங்களில் நோய்களைக் கணினி கண்டுபிடித்துச் சொல்ல இயந்திர மனிதன் (robot) மருத்துவம் செய்யும் நிலை வரலாம். மனித ஈடுபாடு (Human Touch) காணாமல் போய்க்கொண்டிருப்பது வருத்தமளிக்கிறது.







❖ *முன்பெல்லாம் எந்த நோயாக இருந்தாலும் குடும்ப மருத்துவரிடம் சென்றால் மருந்து வாங்கிக்கொண்டு திரும்பலாம். ஆனால் இன்றோ ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தனித்தனியாக சிறப்பு மருத்துவர்கள் உள்ளனர். இது நல்லதா? கெட்டதா?*

நகையின் அழகை அருகில் சென்று பார்க்கவேண்டும்; மலையின் அழகைத் தொலைவில் நின்று பார்க்கவேண்டும். ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நல்லவையே. நுணுக்கமான சிக்கலான சிகிச்சைகளைச் செய்யப் போதிய பயிற்சியும் திறமையும் சிறப்பு மருத்துவர்களுக்கே இருக்கும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. அதே நேரத்தில் எத்தனை சிறப்பு மருத்துவர்கள் இருந்தாலும் குடும்ப மருத்துவரின் இடத்தை அவர்களால் நிரப்ப இயலாது. குடும்பத்தில் ஒருவராகப் பழகி மருத்துவம் செய்யும் குடும்ப மருத்துவருக்கு 'யாருக்கு என்ன நோய்' என்பது அத்துபடியாக இருக்கும். எனவே, தேவையற்ற பரிசோதனைகளைச் செய்யச்சொல்ல மாட்டார். இன்று எடுத்தவுடனேயே சிறப்பு மருத்துவரிடம் செல்லும் விந்தையான பழக்கம் காணப்படுகிறது. அது மிகவும் தவறாகும். குடும்ப மருத்துவரிடம் காட்டியபின் அவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே சிறப்பு மருத்துவரைக் காண வேண்டும். இதன் மூலம் தேவையற்ற மருத்துவச் செலவைக் கணிசமாகக் குறைக்கலாம்.



❖ *உடம்பு சரியில்லை என்றால் எந்த மருத்துவரை முதலில் அணுகவேண்டும்? உதாரணமாக, மார்பு வலி என்றால் இதய சிகிச்சை நிபுணரிடம் போகவேண்டுமா? அல்லது பொது மருத்துவரிடம் காட்டவேண்டுமா?*

முதலில் பொது மருத்துவரிடம் காட்டுவதே சரியானது. அவர் தேவைப்படும்போது பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே சிறப்பு மருத்துவரைக் காணவேண்டும். மார்பு வலியானது இதயக் கோளாறு மட்டுமின்றி செரிமானக் குறைவாலும் எலும்புத் தேய்வினாலும், தசைப் பிடிப்பினாலும் வேறுபல காரணங்களாலும்

ஏற்படலாம். இதய வல்லுநருக்குச் செரிமானத்தைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரியாது ஆகையால் அவர் தனக்குத் தெரிந்த இதய பரிசோதனைகளிலேயே கவனம் செலுத்துவார். உண்மையில் செரிமானக் கோளாறாக இருந்தால் தேவையற்ற கால விரயமும் பணச் செலவும் ஏற்படும். பொது மருத்துவர் ஒவ்வொரு உறுப்பைப் பற்றியும் சிறிதளவு தெரிந்து வைத்திருப்பதால் இது இன்ன காரணத்தால் வந்தது என்று சரியாகக் கண்டுபிடித்துவிடுவார். அதன் பின் சிக்கலான பிரச்சனையாக இருந்தால் தேவைப்படும் சிறப்பு மருத்துவரை அணுகிச் சிகிச்சை பெற பரிந்துரைப்பார். இந்நடைமுறையே மேலை நாடுகளில் உள்ளது. நம் நாட்டிலும் இவ்வாறே அமையவேண்டும்.

❖ ***மருத்துவர்கள் ஒருசிலவற்றைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். பின்னர் சில ஆண்டுகள் சென்ற பிறகு முன் சொன்னதற்கு மாறாக மற்றொன்றைச் சொல்கிறார்கள். உதாரணமாக, கொழுப்பு உடம்புக்குக் கெடுதல் என்று சொல்லிவந்தார்கள். ஆனால் இன்றோ கொழுப்புச் சத்து தேவையான ஒன்று என்கிறார்கள். ஏன் இந்த முரண்பாடு?***

இதற்கு முக்கிய காரணம் புதிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்களே ஆகும். பொதுமக்கள் நினைப்பது போல மருத்துவம் ஒரு முழுமை பெற்ற துறை இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் புதிய புதிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்கள் வரவர பழைய நடைமுறைகளைப் புறந்தள்ள வேண்டி



யிருக்கிறது. இதைப் புரிந்துகொள்ளாத மக்கள், வணிக நோக்கோடு மருத்துவர்கள் செயல்பட்டு பரிந்துரைகளை முன்னுக்குப் பின் முரணாகச் சொல்வதாகக் கருதுகிறார்கள்.

❖ ***மருத்துவக் கல்வியில் என்ன விதமான மாற்றங்களைக் கொண்டுவரவேண்டும்?***

பழைய கல்வி முறை (Integrated MBBS) இப்போதைய முறையைவிடச் சிறந்ததாக இருந்தது என்பது என் கருத்து. மருத்துவக் கல்வியின் கால அளவு நான்கரை ஆண்டுகளாகக் குறைக்கப்பட்டுவிட்டதால் ஆதாரப் பாடங்களை அவசரக் கோலத்தில் படிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் நோய்களைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதல்



ஏற்படாமல் போக வாய்ப்பு உள்ளது. உள்ளுறை பயிற்சி முறையில் (Internship) ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களும் முறையான பயிற்சியை நீர்த்துப்போகச் செய்துள்ளன. மருத்துவர்களின் பயிற்சிக் காலத்தை நீட்டிப்பதுடன் பயிற்றும் முறையிலும் மாற்றங்கள் வரவேண்டும்.

❖ ***இன்றைய கால கட்டத்தில் மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையிலான பரஸ்பர நம்பிக்கை தளர்ந்திருக்கிறது. இது நல்லதன்று என்று தெரிந்தாலும் எப்படி சரி செய்வது என்று புரியவில்லையே! தாங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன?***

ஆம்! நீங்கள் சொல்வது உண்மைதான்! இவற்றுக்கு மூல காரணம் மருத்துவத்தை சேவை என்ற நிலையிலிருந்து நீக்கி நுகர்வோர் சட்டத்தின் கீழ் கொண்டுவந்ததே ஆகும். எதிர்பாராமல் நிகழும் சிறுசிறு

சிக்கல்களுக்குக்கூட நுகர்வோர் நீதிமன்றங்களில் வழக்குத் தொடரும் ஆபத்து இருப்பதால் தங்களைத் தற்காத்துக்கொள்ளும் நிர்பந்தம் மருத்துவர்களுக்கும் உள்ளது; இதனால் அதிகப்படியான பரிசோதனைகளைப் பரிந்துரைக்க வேண்டியுள்ளது. இதில் சுவாரசியமான செய்தி என்னவென்றால், நுகர்வோர் நலனைப் பாதுகாக்க உண்டான சட்டங்களே அவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படக் காரணமும் ஆனதுதான். இச்சிக்கலான



நிலைமையைச் சரிசெய்ய மருத்துவ சேவையை நுகர்வோர் சட்டங்களிலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும். மருத்துவர் தவறு செய்திருப்பின் இந்திய மருத்துவ ஆணையத்திடம் (Medical Council of India) முறையிடும் வழக்கம் ஏற்பட வேண்டும். சிறு சிறு பிழைகளையெல்லாம் ஊதிப் பெரிதாக்கி வழக்குத் தொடுக்கும் மக்களின் மன நிலையும் மாறவேண்டும். மருத்துவர் - நோயாளி உறவுமுறை நம்பிக்கை அடிப்படையில் அமையவேண்டும்.

❖ ***அண்ணாவும் பெரியாரும் நோய்வாய்ப்பட்டபோது அரசு பொது மருத்துவமனையிலேயே சிகிச்சை பெற்றனர். ஆனால் இன்றோ திரும்பிய பக்கமெல்லாம் தனியார் மருத்துவமனைகள் உள்ளன. இதை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள்?***

மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் வளர்ந்த அளவுக்குப் பொது மருத்துவமனைகளில் அரசு தன் முதலீட்டை அதிகப்படுத்தவில்லை. இயந்திர அறுவை சிகிச்சை (Robotic surgery) போன்ற நவீன சிகிச்சை முறைகள் அரசு மருத்துவமனைகளில் இல்லாதபோது அது தேவைப்படுவோர் தனியார் மருத்துவ மனைகளை நாடவேண்டிய நிலை உருவாகிறது. இதில் இன்னுமொரு சுவையான செய்தியும் உண்டு. பலர் தனியார் மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை பெறுவதைக் கௌரவமாகக் கருதுவதும் தற்போதைய நிலைமைக்குக் காரணம்.

❖ ***மருந்துகளின் விலை நியாய விதிகளுக்குக் கட்டுப்படாமல் தாறுமாறாக இருப்பதாக ஒரு குற்றச்சாட்டு உள்ளதே! நீங்கள் அது குறித்து சொல்ல விரும்புவது என்ன?***

மருந்துகளின் விலை தாறுமாறாக இருப்பதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் உண்டு. இன்று பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான மருந்துகள் வெளிநாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. அவற்றின் காப்புரிமை கண்டுபிடித்த நிறுவனத்திடமே இருக்கின்றன. பல கோடி டாலர்கள் செலவு செய்து கண்டுபிடித்த மருந்தை இலவசமாகத் தரவேண்டும் என எதிர்பார்க்கவும் முடியாது. காப்புரிமைத்தொகையை அமெரிக்க டாலர்களில் செலுத்துவதால் விலை அதிகமாகிவிடுகிறது. இந்திய விஞ்ஞானிகளே மருந்துக்களைக் கண்டுபிடிக்கும் நிலை வந்தால்தான் இதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இரண்டாவது காரணம், மருந்து தயாரிக்கும்



நிறுவனங்களின் பேராசை எனலாம். இதைச் சட்டம் இயற்றி தடுக்கும் கடமையும் உரிமையும் அரசுக்கு இருந்தாலும் நடைமுறையில் அரசுகள் தங்கள் பொறுப்பைத் தட்டிக்கழித்தே

வந்துள்ளன. கையூட்டும், அரசு நிர்வாக முறைகேடுகளும் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

❖ ***உடற்பயிற்சி நல்லது என்று எல்லாரும் சொல்கிறார்கள். எந்த விதமான உடற்பயிற்சியை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும்?***



உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். தினமும் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது நடைப் பயிற்சி செய்யலாம். வேறு விதமான கடின உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் முன் மருத்துவரைக் கலந்துபேசுவது நல்லது. காலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சியைப் போலவே நாளெல்லாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதும் ஒருவகையான உடற்பயிற்சியே. மின்தூக்கிகளைப் பயன்படுத்தாமல் மாடிப் படிகளில் ஏறிச் செல்வதும் உடற்பயிற்சியே. கருவுற்ற மகளிர், சிறு குழந்தைகள், முதியோர் ஆகியோரைத் தவிர பிறர் பகல் தூக்கத்தைக் கைவிடவேண்டும்.

❖ ***சராசரி இந்தியனின் ஆயுட்காலம் தற்போது எப்படி இருக்கிறது? அறிவியல் முன்னேற்றங்களால் மரணத்தை வெல்ல முடியுமா?***

இந்தியர்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் வெகுவாகக் கூடியிருக்கிறது. 1947ல் 31 வயதாக இருந்த சராசரி ஆயுள் இன்று 68 வயதைத் தொட்டிருக்கிறது; இது மேலும் கூடி மேலை நாடுகளைப் போல 78 வயதை எட்ட வேண்டும். முதிராத இளம் வயதில் நோயுற்று இறப்பதைத் தடுக்க வேண்டும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இருக்க முடியாது; அதற்கு இன்று மருத்துவ முறைகளும் உள்ளன. ஆனால், மூப்படைந்து வாழ்ந்து முடித்தபின் இறப்பது இயற்கையின் நியதி. அதைத் தடுக்க முடியாது; தடுக்கவும் கூடாது. "வந்தவரெல்லாம் தங்கிவிட்டால் இருப்பவர்க்கு இடமேது?" என்ற கவிஞர் கண்ணதாசனின் வரிகளை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

❖ ***மருத்துவராகும் கனவோடு இருக்கும் பள்ளி மாணவர்களுக்குத் தாங்கள் வழங்க விரும்பும் அறிவுரை என்ன?***

இன்று பலர் மருத்துவராக வேண்டும் என்று விரும்புவதற்குக் காரணமே இத்துறையில் அதிகமாகப் பொருள் ஈட்டலாம் என்ற தவறான கருத்தாக்கந்தான். பணம் சேர்க்க இதைவிட எளிதான பல வழிகள் உள்ளன. சேவை மனப்பான்மை மட்டுமே இத்துறைக்கு வரவேண்டும். மிகுந்த சகிப்புத் தன்மையும் இன்றியமையாதது. சீழ் வடியும் புண்ணைக் கண்டு முகம் சுளிப்பவர்கள் மருத்துவராகக்கூடாது. கல்லூரியில் படித்து முடித்தபின் சுகமாக இருக்கலாம் என்பதும் தவறான கருத்தே. மருத்துவராகிவிட்டால்



இறக்கும்வரை படித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அவ்வப்போது மருத்துவ உலகில் நிகழும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ள படித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு மருத்துவரும் நாளொன்றுக்குச் சுமார் 1 மணிநேரமாவது படிக்க வேண்டும். இந்த நீண்ட நெடிய பயணத்திற்கு உரிய மனப்பக்குவம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே மருத்துவத்தில் வெற்றிக்கொடி நாட்டமுடியும்

நவீன திருவிளையாடல்

(பாண்டிய மன்னனிடம் பரிசு வாங்கித் தருகிறேன் என்று சொன்ன சொக்கநாதப் பெருமானின் மருத்துவ அறிவைத் தருமி சோதிக்கும் நவீன திருவிளையாடல்)

சொக்கன் : கேள்விகளை நீ கேட்கிறாயா? அல்லது நான் ....

தருமி : ஐயையோஓஓ எனக்குக் கேட்கத்தான் தெரியும்; நானே கேட்கிறேன்...

சொக்கன் : சரி கேள்.

தருமி : (செறுமிக்கொண்டு) பிரிக்க முடியாதது என்னவோ?

சொக்கன் : உடற்பயிற்சியும் உடல்நலமும்

தருமி : பிரிக்கக் கூடாதது?

சொக்கன் : மாத்திரைக் குப்பியை (Capsule)

தருமி : சேர்ந்தே இருப்பது

சொக்கன் : கொழுப்பும் சர்க்கரையும்

தருமி : சேராது இருப்பது?

சொக்கன் : மருந்தும் மதுவும்

தருமி : சொல்லக்கூடாதது?

சொக்கன் : ஊரார் நோய்க்கதை

தருமி : சொல்லக்கூடியது

சொக்கன் : மருத்துவரிடம் உண்மை

தருமி : பார்க்கக் கூடாதது

சொக்கன் : தொலைக்காட்சித் தொடர்கள்

தருமி : பார்த்து ரசிப்பது

சொக்கன் : கதிரவன் உதயம்

தருமி : காலையில் சிறந்தது

சொக்கன் : சிற்றுண்டி தவறாமை

தருமி : மாலையில் சிறந்தது

சொக்கன் : நடைப்பயிற்சி

தருமி : புத்திக்கு?

சொக்கன் : வல்லாரை

தருமி : சக்திக்கு?

சொக்கன் : பால்

தருமி : சொல்லுக்கு?

சொக்கன் : வால்மிளகு

தருமி : பல்லுக்கு?

சொக்கன் : இலவங்கம்

தருமி : ஆசைக்கு

சொக்கன் : நீ

தருமி : அறிவுக்கு

சொக்கன் : யாக்கை (மருத்துவ இதழ்)

தருமி : ஐயா நீர் மருத்துவர்; நீர் மருத்துவர்



பொற்செல்வி மலரவன்
மருந்தாளுமைத் துறை



கூடிக் குறை தீர்வோம்

தீரா நோயின் பிடியினிலே

மருத்துவத்தின் நோக்கமே நோய்களைக் குணப்படுத்துவதுதான். ஆனால் மூன்றில் ஒரு பங்கு நோய்களையே இன்றுள்ள மருத்துவத்தால் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியும். "ஐயோ! அப்படியானால் மற்றவை...." என்று நீங்கள் அலறுவது கேட்கிறது. அவற்றை நாள்பட்ட நோய் என்றே நாம் சொல்லிவந்திருக்கின்றோம். மனவளக் குறைபாடு (Mental Retardation), நடுக்குவாதம் (Parkinsonism), தன்வய நோய் (Autism), ஈட்டெசகு (AIDS), டவுன் தொகையம் (Down Syndrome), உறைசளி நோய் (Cystic Fibrosis), தசைச் சிதைவு (Muscular Dystrophy), நீரிழிவு (Diabetes) போன்ற நோய்கள் இந்த வகையாகும். இவற்றுக்கு நிரந்தர தீர்வு இன்னும் காணப்படவில்லை; அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றவண்ணம் உள்ளன. இன்று உள்ள சிகிச்சை முறைகளால் இத்தகைய நோய்களின் தீவிரத்தைக் குறைத்து வலி, வேதனை இல்லாமல் செய்யமுடியுமே அல்லாமல் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியாது.



செல்வி. வ. தீபா, செவிலியர்,
குழந்தை அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு

குற்ற உணர்வில் குறுகுறுத்து

முழுமையாகத் தீர்க்க முடியாத நாள்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் என்னதான் செய்வது? நோயின் தாக்கத்தைவிட நாம் ஒரு நோயாளி என்ற எண்ணமே மிகுந்த மன வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும். பிறரைப் போல நம்மால் இயல்பாக வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் நரகத்தைவிடக் கொடுமையானது. பிள்ளைகள் இத்தகைய நோயோடு பிறக்க நாம் காரணமாகிவிட்டோமே என்ற குற்ற உணர்வு பெற்றோரைக் குறுகுறுக்கச் செய்துவிடும். நோயின் தாக்கம் குறைவாகவே இருந்தாலும் மனச்சோர்வு மிகப் பெரிதாகி நோயாளியை நடைப்பிணம் ஆக்கிவிடும். இத்தகைய தருணங்களில் என்ன செயலாம்? அப்படிக் கேளுங்கள்! "தன் கையே தனக்கு உதவி" என்ற பழமொழியை மறக்காதீர்கள். என்ன? புரியவில்லையா? சற்று விளக்கமாகவே சொல்கிறேன். ஆனால் அதற்கு முன் ஒரு தெனாலிராமன் கதையைச் சொல்லிவிடுகிறேன்.

பெரியதைச் சிறியது ஆக்கும் தந்திரம்

ஒருநாள் கிருஷ்ணதேவராயர் தன் அமைச்சர்களையெல்லாம் அழைத்துவர ஆள் அனுப்பினார். எல்லாரும் "என்ன! ஏதோ?" என்று அலறி அடித்துக்கொண்டு வந்துசேர்ந்தனர். இராயர் ஒரடி நீளமுள்ள ஒரு கோட்டைக் கரும்பலகையில் வரைந்தார்; பிறகு அமைச்சர்களை நோக்கி "உங்களில் யாராவது இந்தக் கோட்டை அழிக்காமல் சிறியதாக்க முடியுமா?" என்று கேட்டார். எல்லாரும் திருதிரு என்று விழித்தனர். "தெனாலிராமா! உன்னாலுமா முடியாது?" என்று ஏளனமாகக் கேட்டார் அரசர். புன்னகையோடு எழுந்த தெனாலிராமன் மெள்ள கரும்பலகை அருகில் சென்று அரசர் வரைந்த கோட்டுக்குப் பக்கத்தில் இரண்டடி நீளமுள்ள மற்றொரு பெரிய கோட்டை வரைந்தான். அரசரும் பிறரும் புரியாமல் விழித்தனர். "அரசரின் கட்டளைப்படியே அவர் வரைந்த கோட்டை நான் அழிக்கவில்லை; ஆனால் இப்போது அதுவே கரும்பலகையில் உள்ள சிறிய கோடாகிவிட்டது" என்று தெனாலிராமன் விளக்கினான். எல்லாரும் இராமனின் அறிவு கூர்மையைப் பாராட்டினர். சரி! இந்தக் கதைக்கும் தீராத நோய்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்கிறீர்களா? அரசர் போட்ட கோடுதான் தீராத நோய்; அதை அழிக்கக் கூடாது என்ற விதியைப் போலவே நோயைப் பூரணமாகத் தீர்க்க முடியாது என்பது உண்மை; இருந்தாலும் தெனாலிராமன் வரைந்த மற்றொரு கோட்டைப் போல தீராத நோய்க்கு அருகில் மற்றொரு பெரிய பிரச்சனையை வைத்து ஒப்பு நோக்கினால் நோயால் வந்த பாதிப்பு மறைந்து மகிழ்ச்சி தோன்றும். இதுவே ஆதரவுக் குழுக்களின் உளவியல் அடிப்படை.

ஆதரவுக் குழுக்களின் உளவியல்

மனிதனுக்குத் தான் மட்டும் தனித்து இருக்கிறோம் என்ற நினைப்பே துன்பத்தைத்தர வல்லது. தன்னைப் போலவே பிறரும் பாதிப்பு அடைந்திருக்கிறார்கள் என்ற செய்தி ஆறுதல் தரும் என்பது வினோதமான உண்மை. பல நேரங்களில் இன்ன நோய் உங்களுக்கு வந்திருக்கிறது என்று மருத்துவர் தெரிவிக்கும்போது, "ஏன் டாக்டர், இதுபோல மற்றவர்களுக்கும் வந்திருக்கிறதா?" என்று பல நோயாளிகள் ஆர்வமாகக் கேட்பதற்கும் இத்தகைய உளவியலே காரணம். ஆக, தன்னைப் போலவே அதே நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பிறரைப் பார்க்கும் போது நோயாளிக்கு மன ஆறுதல் கிடைக்கும் எனத் தெரிகிறது. இதையே ஆதரவுக் குழுக்கள் (support Group) என்ற பெயரில் ஏற்படுத்துகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, மூளை வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைகளின் பெற்றோர் பலரை ஒருங்கிணைத்து ஒரு சங்கத்தை உருவாக்கி அவர்களை ஓரிடத்தில் கூடவைத்தால் ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதலாக முடியும். இத்தகைய ஆதரவுக் குழுக்கள் பல வெளிநாடுகளிலும் நம் நாட்டிலும் உள்ளன (பார்க்க பெட்டிச் செய்தி).

ஆதரவுக் குழு அமைத்தல்

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தனித்தனியான ஆதரவுக் குழுக்களை அமைக்கவேண்டும். அவை பெரும்பாலும் அத்துறை சார்ந்த மருத்துவ வல்லுநர் தலைமையில் செயல்படும். அரசாங்கமோ, மருத்துவக் கல்லூரிகளோ,

தனியார் தொண்டு நிறுவனங்களோ செய்யும் நிதி உதவியில் அவை செயல்படும். இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை எல்லா நோயாளிகளும் அவர்களது உறவினர்களும் ஒரு அரங்கத்தில் கூடுவார்கள்; கூடித் தங்களுக்கு உள்ள குறைகளையும் செய்யவேண்டிய செயல்களைப் பற்றியும் கலந்து பேசுவார்கள். நெறியாளராக இருக்கும் மருத்துவர் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட முடிவுகளைச் செயல்படுத்த ஏற்பாடு செய்வார்.

மருந்து வாங்க உதவி

ஆதரவுக் குழுக்களால் மன ஆறுதல் கிடைப்பதோடு வேறு பல நன்மைகளும் உண்டு. உதாரணமாக, உறைசளி நோய்க்கான சிறப்பு மருந்து எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்காது; கிடைத்தாலும், விலை மிக அதிகமாக இருக்கும். தனிப்பட்ட நோயாளி மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனத்தைத் தொடர்புகொண்டு வாங்குவதும் நடைமுறையில் இயலாதது. ஆனால், ஆதரவுக் குழுவின் மூலம் மருந்து நிறுவனங்களை அணுகினால் மொத்தமாக சலுகை விலையில் மருந்தை வாங்க முடியும். அதை ஒவ்வொருவரும் பிரித்து எடுத்துக்கொள்ளும்போது கடையில் வாங்கும் விலையைவிடப் பல மடங்கு குறைவாகவே கிடைக்கும். நம் நாட்டில் கிடைக்காத மருந்துகளை வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவிக்கவும் ஆதரவுக் குழுக்கள் உதவும்.

அரசை வற்புறுத்தலாம்

நோயாளிகளுக்குப் பலனளிக்கும் வகையில் சில சட்டங்களை இயற்ற வேண்டியிருக்கும். அப்படிபட்ட நேரங்களில் ஆதரவுக் குழுக்கள் அரசை வற்புறுத்திக் காரியம் சாதிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி மருத்துவமனைக்குச் சென்றுவர வேண்டியிருக்கும். மருந்து செலவோடு பயணக் கட்டணமும் பாரமாக அழுத்தும். இதைப் புற்றுநோய் ஆதரவுக் குழுக்கள் அரசுக்குத் தெரிவித்த காரணத்தால் இன்று புற்றுநோயாளிகள் அரசுப் பேருந்துகளிலும் புகைவண்டிகளிலும் இலவசமாகப் பயணம் செய்ய சட்டம் வந்துள்ளது.

நினைவுகளை மகிழ்வூட்ட

நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் நன்மை ஏதுமில்லை என்பார்கள். இயலாமை இருந்தபோதும் அதை நினைத்து வருந்தாமல் தமது தனித்தன்மைகளிலும் திறமைகளிலும் நோயாளிகள் நம்பிக்கை வைத்தால் மகிழ்ச்சி பெறமுடியும். இதற்கும் ஆதரவுக் குழுக்கள் உதவலாம். எடுத்துக்காட்டாக, தசைச் சிதைவு நோய் உள்ள குழந்தைகளால் சரியாக நிற்கவோ நடக்கவோ முடியாது. அவர்களுக்குப் பிறரைப் போல தாமும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்க முடியவில்லையே என்ற வருத்தம் இருக்கும். அதைப் போக்க ஆதரவுக் குழுக்கள் அவர்களது உடல்நிலைக்கு ஏற்ற சிறப்பு விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

விளக்கம் பெறலாம்

நாள்பட்ட நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பல்வேறு சந்தேகங்கள் இருக்கும். அவை ஒவ்வொன்றையும் மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெறுவது நடைமுறைக்கு ஒவ்வாதது. கேட்கவேண்டிய கேள்வி மறந்துபோகலாம்; வீட்டுக்கு வந்தவுடன் "அடடா இதைக் கேட்காமல் போய்விட்டோமே" என்று வருந்த நேரிடும். ஒவ்வொரு நோயாளியும் மீண்டும் மீண்டும் அதே கேள்வியைக் கேட்கும்போது மருத்துவருக்கும் விடைசொல்லி விடைசொல்லி சலிப்பு ஏற்படும். ஆதரவுக் குழு கூட்டங்களில் இத்தகைய பிரச்சனைகள் இருப்பதில்லை. அங்குச் சந்தேகங்களுக்கு மருத்துவர் சொல்லும் பதில் பலரையும் ஒரே நேரத்தில் சென்றடைந்துவிடும். நாம் கேட்க மறந்த கேள்வியை வேறு ஒருவர் கேட்கும்போது அதன் பலனை நாமும் பெறலாம்.

கூடிவாழ்ந்தால் கோடி நன்மை

ஆதரவுக் குழுக்களால் தனிமை உணர்வும் மனச்சோர்வும் நீங்கும்; தன்னம்பிக்கை பெருகும்; நோய் பற்றிய தெளிவு தோன்றும்; மனப்பதற்றமும் குற்ற உணர்வும் காணாமல் போகும்; பொருட்செலவு குறையும்; அரசின் சட்ட உதவி கிடைக்கும்; இன்னும் முடியாதன எல்லாம் முடியும். சும்மாவா சொன்னார்கள்?

வழிகாட்டும் வலைத் தளங்கள்

(பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்களும் ஆதரவுக் குழுக்களும் தீரா நோயுற்றவர்களுக்குத் தொண்டாற்றினாலும் அவற்றுள் சிறந்தனவாக ஆசிரியர் குழு கணித்தவற்றின் தொகுப்பே இப்பட்டியல் தொகுப்புதவி: Dr. ஆர்னிகா)

நோய்	ஆதரவுக் குழு	வலைத்தளம்
அரிய நோய்கள் (Rare diseases)	Indian Organization for Rare Diseases (IORD)	www.i-ord.org
அரிய நோய்கள் (Rare diseases)	Foundation for Research on Rare Diseases and Disorders	www.rarediseasesindia.org
அரிய நோய்கள் (Rare diseases)	Organization for Rare Diseases India(ORDI)	www.ordindia.org
ஈட்டெசகு (AIDS)	SAATHII	www.saathii.org
ஈட்டெசகு (AIDS)	Tamil Nadu State AIDS Control Society	http://tnsacs.in
ஈட்டெசகு (AIDS)	National Aids Control Organisation	http://naco.gov.in
உறையாக் குருதி நோய் (Hemophilia)	Hemophilia Federation India	www.hemophilia.in
உறை சளி நோய்	Cystic Fibrosis worldwide	www.cfww.org/
கல்லீரல் நோய்கள் (Liver diseases)	Children's Liver Foundation	http://childrenliverindia.org
சேம நோய்கள் (Storage disorders)	LSD Support Society - LSDSS	http://lsdss.org/
டவுன் தொகையம் (Down Syndrome)	Down Syndrome Federation of India	www.downsyndrome.in
டவுன் தொகையம் (Down Syndrome)	Parents of Down's Syndrome	podsindia@Rediffmail.com
தன்வய நோய் (Autism)	The National Centre for Autism	www.autism-india.org
தன்வய நோய் (Autism)	ASHA for Autism	www.ashaforautism.com
தன்வய நோய் (Autism)	Autism Society of India	www.autismsocietyofindia.org
தாலசீமியா (Thalassemia)	Thalassemics India	www.thalassemicsindia.org
தீக்காயம் (Burns)	National burns center	www.burns-india.com
பக்க வாதம் (Stoke)	Indian Stroke Association	www.stroke-india.org
பலநரம்புப் பாழ்நோய் (Multiple Sclerosis)	Multiple Sclerosis Society of India - MSSI	www.mssocietyindia.org
நடுக்கு வாதம் (Parkinson Disease)	Parkinson's Disease & Movement Disorder Society	www.parkinsonssocietyindia .com
தசைச் சிதைவு (Muscular Dystrophy)	Indian Association of Muscular Dystrophy (IAMD)	http://www.iamd.org
தசைச் சிதைவு (Muscular Dystrophy)	Muscular Dystrophy Association India	www.mdaindia.org
தசைச் சிதைவு (Muscular Dystrophy)	Muscular Dystrophy Foundation India	www.mdfindia.org/
புற்றுநோய் (Cancer)	Indian Cancer Society	http://indiancancersocietydelhi.in
புற்றுநோய் (Cancer)	Cancare Foundation,	www.cancarefoundation.com/
மது அடிமை	Alcoholics anonymous of India	www.aagsoindia.org
மரபணுக் கோளாறு	Centre for medical genetics	www.cmgsite.in
மனச் சோர்வு	Sneha Foundation Trust	https://snehaindia.org/
மனவளக் குறைபாடு (Mental retardation)	Madhuram Narayanan Centre for Exceptional Children	www.mncindia.org
முதுகுத் தண்டு ஊனம் (Spina Bifida)	Indian Spina Bifida Association	www.indiaspinabifidaassociation.org
முதுமறதி நோய் (Alzheimer disease)	Alzheimer's and Related Disorders Society of India - ARDSI	www.alzheimer.org.in http://ardsi.org
வலிப்பு நோய்	Epilepsy India	www.epilepsyindia.org

காதுக்குள் கேட்ட மணி ஓசை

காதுக்குள் கேட்ட மணியோசை!

“மனசுக்குள் உட்கார்ந்து மணி அடித்தாய், என் மௌனத்தை இசையாக மொழிபெயர்த்தாய்” என்று காதலர்கள் பாடினால் காதல்சுவை சொட்டும். அதே மணியோசை யாருடைய காதுக்குள்ளேனும் கேட்டால் அது காது இரைச்சலின் (Tinnitus) அறிகுறியாகும். இச்சத்தம் தெளிவற்ற இரைச்சலாகவோ, சங்கொலி போலவோ அல்லது கடிகாரத்தின் டிக்டிக் ஓசை போலவோ இருக்கக்கூடும். இது தொடர்ச்சியாகவும் இருக்கலாம்; அல்லது விட்டுவிட்டும் கேட்கலாம். ஒரு காதிலோ அல்லது இரண்டு காதுகளிலுமோ பாதிப்பு ஏற்படலாம். இது யாருக்கு வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரக்கூடும். காதுக்குள் கேட்கும் மணியோசையைச் சிலர் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பார்கள்; வேறு சிலரோ தேவைக்கு அதிகமான கவனம் செலுத்தி இதை வாழ்வாதாரப் பிரச்சினையாகவே மாற்றிவிடுவார்கள்.



ஜெ. பிரவீனா, உதவிப் பேராசிரியர்,
செவிப்புலத்திறன் பேச்சு வல்லுநர்

இரைச்சலின் காரணம்

காது இரைச்சல் பல காரணங்களால் வரும். அவற்றுள் முக்கியமானது உட்செவியில் ஏற்படும் பாதிப்பாகும். நாம் கேட்கும் ஒலி அலைகளை மின் அதிர்வுகளாக மாற்றி மூளைக்கு அனுப்புவதற்காக காதின் உட்புறத்தில் கண்ணுக்குத் தெரியாத மயிர் போன்ற அமைப்பு உள்ளது. நாம் பேசும் ஒலி அதிர்வுகளுக்குத் தக்கவாறு அம்மயிர்கள் அசைந்து அசைந்து மின் அதிர்வுகளை உண்டாக்கும். இச்செவியக மயிர்கள் (Cochlear hair cells) பாதிப்பு அடைந்துவிட்டால் பேச்சரவம் இல்லாத போதும் தாமாகவே அசைந்து தேவையற்ற மின் அதிர்வுகளை உருவாக்கிவிடும். இதையே மூளை இரைச்சலாக உணர்கிறது. இவ்வாறு செவியக மயிர்கள் பாதிப்படைய பல காரணங்கள் உண்டு. டிஸ்கோ போன்ற அதிக இரைச்சலான இசை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதும், செவிப்பேசியை (Headphone) அதிகம் பயன்படுத்துவதும் கூடவே கூடாது. ஒருசில மருந்துகளாலும் சுற்றுச் சூழல் மாசுக்களாலும் கடுவகைத் தொற்று நோய்களாலும் (Viral diseases) செவியக மயிர்கள் பாதிக்கப்படலாம். வயது முதிர்ச்சியாலும் செவியக மயிர்கள் பாதிப்பு அடையும். இதனால்தான் முதியவர்கள் பலருக்குக் காது இரைச்சல் உள்ளது.

காது இரைச்சலுக்கு இதைவிட சுவாரசியமான மற்றொரு காரணமும் இருக்கிறது. நம்மைச் சுற்றி உள்ள அனைத்து ஒலிகளும் காதுகள் மூலம் நம் மூளையைச் சென்றடைகின்றன. அவற்றுள் தேவையானவற்றை மட்டுமே நம் மூளை எடுத்துக்கொள்கிறது; முக்கியமில்லாத ஒலிகளை அது கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடும். உதாரணமாக, மின்விசிறியின் விஷ் என்ற ஓசை, கடிகாரத்தின் டிக்டிக், போக்குவரத்து இரைச்சல் ஆகியவற்றைத் தொடர்ச்சியாகக் கேட்கும்போது நம் மூளை அவற்றைப் புறக்கணிக்கப் பழகிவிடும். இதைப் போலவே காதின் உட்புறத்தில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் விஷ்க் விஷ்க் என்று இரத்தம் பாயும் ஓசையையும் மூளை புறக்கணித்துவிடும். ஆனால் ஒருசிலரது மூளை முக்கியமில்லாத இந்த ஓசையின்மேல் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவதும் பிரச்சனைக்குக் காரணம் ஆகிவிடும். காதுக்குள் ஏற்படும் இரைச்சலில் கவனம் சிதறிவிடுவதால் பிற ஒலிகளைத் தெளிவாகக் கேட்கமுடியாமலும் போகலாம். இதைப் பெரும்பாலானோர் காது கேட்கவில்லை போலும் என்று எண்ணிக் கவலை கொள்கிறார்கள். வேறு ஆரவாரம் இல்லாத அமைதியான சூழல் காது இரைச்சலை அதிகப்படுத்திக் காட்டும். உதாரணமாக, இரவு நேரங்களில் வேறு ஒலிகள் இல்லாததாலும் மனத்தின் மொத்த கவனமும் காதின்மேல் இருப்பதாலும் காது இரைச்சல் மிகவும் அதிகமானது போலத் தோன்றும்.

என்ன தீர்வு?

காது இரைச்சல் ஒரு நோய் இல்லை; அது ஒரு அறிகுறியே. நூற்றில் 10-15 பேருக்கு காது இரைச்சல் இயல்பாக நிகழக்கூடியது. பெரும்பாலானோர் இதனைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதால் இச்சத்தம் நாளடைவில் மறைந்து போய்விடும்: மருந்து மாத்திரைகளும் தேவையில்லை. ஆனால் ஒருசில நேரங்களில் வேறு நோய்களின் அறிகுறியாக இரைச்சல் வெளிப்படலாம். எனவே, காது மருத்துவரை அணுகிச் செவித்திறனைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது அவசியம். செவித் திறன் குறைந்தாலும் இரைச்சல் கேட்கும். இத்தகையவர்கள் காது கேட்கும் கருவியைப் பயன்படுத்தினால் இரைச்சல் குறையலாம். காதின் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பால் இரைச்சல் உருவானால் அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்து கொள்ளலாம்.

கவலைப் படும்படியான வேறு காரணங்கள் இல்லை என்றால், ஒருசில பயிற்சிகள் மூலம் காது இரைச்சலை வெற்றி கொள்ளலாம். முதலில் இரைச்சல்மேல் கவனம் செலுத்துவதைக் குறைக்கவேண்டும். அதற்கு ஏற்பச் சூழ்நிலையை மாற்றி அமைக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, இரவு நேரங்களில் உறங்குவதற்கு முன் மெல்லிய ஓசையில் பாடல்களை கேட்கலாம்; இதன்மூலம் மின்விசிறியின் விஷ் என்ற இரைச்சலிலிருந்து கவனத்தைத் திசைதிருப்பலாம். மனதை அமைதியாகவும் உடலை ஆரோக்கியமாகவும் வைப்பதன் முலம் தேவையற்ற ஒலிகளைப் புறக்கணிக்க மூளையைப் பழக்கலாம். இவற்றால் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காதபோது செவிப்புலத்திறன் பகுதியில் தரப்படும் ஒலிநெறிப் பயிற்சியால் (Sound therapy) பயன்பெறலாம்.

தடுக்க முடியுமா?

“தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா’’ என்பது காது இரைச்சலுக்கும் பொருந்தும். தவறான பழக்க வழக்கங்களே பெரும்பாலும் காது இரைச்சலுக்குக் காரணமாகின்றன. அதிக ஒலி அதிர்வுள்ள இசை நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். எந்நேரமும் செவிப்பேசியைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. காதில் சீழ் வடிந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் காட்டவேண்டும். மருந்துக் கடைகளில் தாமாகவே சொட்டு மருந்து வாங்கிக் காதுக்குள் ஊற்றும் பழக்கம் கைவிடப்பட வேண்டும். ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை செவித்திறன் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. சத்தான உணவுகளும் காது இரைச்சலைத் தவிர்க்க உதவும்.

கருணைத் தாயின் கருவறையில்

"நான் யார்?" பெரிய ஞானிகள் கேட்ட அதே கேள்வியை என்னை நானே கேட்டுக்கொள்ளும் நாள் வருமெனக் கனவிலும் நினைத்ததில்லை. சென்னைத் தரமணியில் உள்ள திரைப்படக் கல்லூரியில் இயக்குநர் பட்டயப் படிப்பை முடித்த பிறகு பல பெரிய இயக்குநர்களிடம் பணிபுரிந்து பின்பு சூப்பர்குட் பிலிம்ஸில் புரட்சிக் கலைஞர் விஜயகாந்த் அவர்களை வைத்துக் "கண்ணுபடப்போகுதையா" திரைப்படத்தை இயக்கி வெற்றிபெற்றவன் நான். தெலுங்குத் திரைத்துறையிலும் வாய்ப்புக்கள் வந்ததால் அங்கும் சில படங்களை இயக்கியுள்ளேன். தமிழில் பெரிய நிறுவனங்களின் படங்களை இயக்கும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது. இப்பின்னனணியில், 2019ஆம் ஆண்டு சீரும் சிறப்புமாக அமையவேண்டும் என்று வேண்டிக்கொண்டு ஜனவரி 5-6 தேதிகளில் தஞ்சையில் உள்ள கோவில்களுக்குத் தரிசனம் செய்யச் சென்றிருந்தேன்.

காரில் சென்றுகொண்டிருந்தபோது திடீரென உடலில் சில மாற்றங்கள் தென்படத் தொடங்கின. இதயம் அளவுக்கு அதிகமாகப் படபடத்தது; வாய் கோண ஆரம்பித்தது; பேச்சு வரவில்லை; மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு உடம்பெல்லாம் வியர்த்துக்கொட்டியது. ஒரு நிமிடம் என் கண்களில் மரண பயம் வந்துபோனது.

உடன் வந்தவர்கள் நிலைமையை அறிந்து தஞ்சாவூரில் உள்ள ஒரு பெரிய மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்குப் பரிசோதனை செய்த போது எதிர்பாராத இடி ஒன்று இறங்கியது. இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமானதால் இதயத் திலிருந்து வெளிவரும் பெரிய இரத்தக் குழாயான மகா தமனி வெடித்து இரண்டாகக் கிழிந்துவிட்டதாகக் கூறினார்கள். உடனடியாக மருத்துவம் செய்யவில்லையென்றால் உயிருக்கு உத்தரவாதமில்லை என்றும் சொல்லி தஞ்சை அரசு மருத்துவமனைக்கு அனுப்பிவைத்தனர். அங்கு தக்க முதலுதவி செய்தபின் மேல் பரிசோதனைகள் செய்தனர்.

திரு. பாரதி கணேஷ்
திரைப்பட இயக்குநர்

"இரத்தக் குழாய் வெடித்துவிட்டதால் இரத்தம் நெஞ்சுக்குள் கசிந்துகொண்டிருக்கிறது; ஒவ்வொரு துடிப்பின்போதும் இதயம் பலம் இழந்துகொண்டே வருகிறது; எந்த நேரத்திலும் உயிரிழப்பு நேரலாம்; இதற்கான மருத்துவ வசதி சென்னையில் இருப்பதால் முடிந்தால் உடனடியாக அங்கு அழைத்துச் சென்றுவிடுங்கள்" என்று தஞ்சை மருத்துவர்கள் கைவிரித்துவிட்டனர்.

கிராமத்திலிருந்து சென்னைக்கு வந்து திரைத்துறையில் இன்னும் எவ்வளவோ சாதிக்கவேண்டும்; உலகமே வியக்கும் வண்ணம் சமூக நீதி காக்கும் பல கதைகளைத் திரைப்படமாக இயக்க வேண்டும் என்ற கனவுகளோடு புத்தாண்டில் கோவிலுக்குச் சென்ற நான் ஒரு நொடியில் நொறுங்கிப்போனேன். அழுது சோர்ந்த கண்களை மூடினால் வாழ்க்கைப் பின்னோக்கிச் சென்றது; கண்களைத் திறந்தாலோ கண்ணீரோடு கனவுகளும் கரைந்து வடிந்தது. அனுபவித்தால் மட்டுமே அந்த நிமிடத்தின் அவலம் புரியும்.

இறுதி மூச்சை இழுத்துப் பிடித்தேன்; பொங்கிய கண்ணீரைத் துடைத்துக்கொண்டேன். "தீர்மானிக்கப்பட்டுவிட்ட இந்த மரணம் நிஜம்; சென்னைக்குச் செல்வோம்; என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கட்டும்" என்று ஒருவிதமாக தைரியத்தை வரவழைத்துக்கொண்டேன். என் குடும்பத்தினருக்குத் தகவல் சொன்னபோது யாருமே அதை நம்பவில்லை. உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் எப்படி வைத்துக்கொள்வது என்பதைப் பற்றி பலருக்கும் அறிவுரை கூறியவன் நான். ஆகையால் எனக்கு இப்படி நிகழக்கூடும் என்று யாருமே நம்பவில்லை. நிகழ்ந்தவற்றில் நம்பிக்கை இல்லாவிடினும் கடமைக்காக என் மகன் மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தான். உடன் இருந்தவர்கள் கடைசியாக என்னைப் பார்த்துக் கண் கலங்கினார். ஏனென்றால் அவர்களுக்குத் தெரியும், நான் நிச்சயம் உயிரோடு இருக்கப்போவதில்லை என்று. என்னை ஏற்றிக்கொண்டு தஞ்சையிலிருந்து சென்னைக்கு மருத்துவ விரைவூர்தி (ambulance) சீறிப்பாய்ந்தது.

மரணம் என் கண்முன்னே வந்துபோனது. சென்னைப் பொது மருத்துவமனையில் உலகத் தரம் வாய்ந்த எல்லா மருத்துவ வசதிகளும் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் நோய்வாய்ப்பட்ட என் தாயாரை அங்குச் சேர்த்திருந்தேன். என்ன காரணமோ தெரியவில்லை.... காரில் அழைத்துச் சென்ற என் தாயாரை அமரர் ஊர்தியில் பிணமாகத்தான் வீட்டுக்கு எடுத்துவர முடிந்தது. அந்த நாள் மனத்தில் நிழலாடியது. மனம் தளர்ந்தது; வலுவிழந்த இதயத்தை மேலும் பிசைவதுபோல இருந்தது. என்னையும் அறியாமல் அலறி எழுந்தேன். என்ன ஏதென்று புரியாமல் பக்கத்திலிருந்த என் மகன் அழத்தொடங்கிவிட்டான். அவனுக்கு ஆறுதல் தரும் வகையில் மெல்லச் சிரித்தேன்; சிரித்துக்கொண்டே உள்ளுக்குள் அழுதேன்.

என் படத் தயாரிப்பாளருக்குத் தொலைபேசியில் தகவல் சொன்னேன். சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய மருத்துவமனையின் பெயரைச் சொல்லி

அங்கு வந்துவிடுமாறு கூறினார்; எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்வதாகவும் உறுதி அளித்தார். ஆறுதலாகக் கண்களை மூடினேன். ஒருவேளை மருத்துவச் செலவு அதிகம் ஆகுமோ என்ற எண்ணம் தோன்றியவுடன் ஆறுதல் காணாமல்போய்விட்டது. மீண்டும் மனத்தில் குழப்பம் சூழ்ந்தது. மயக்கம், குழப்பம், மரண பயம்... என்ன செய்வதென்று புரியாமல் கண்களை இறுக மூடிக்கொண்டேன். “என் செயல் ஆவது யாதொன்றும் இல்லை! இனி எல்லாம் உன் செயலே!” என்று பட்டினத்தார் பாடியதைப் போல இறைவனை நினைத்துக்கொண்டேன். வாழ்க்கை இன்னும் எவ்வளவு நேரம் என்று தெரியாமல் இதுவே கடைசி மூச்சாக இருக்கலாம் என்று எண்ணி ஒவ்வொரு மூச்சையும் நன்றாக உள்ளிழுத்துக்கொண்டேன். வண்டி “உய்யோ உய்யோ” என்று ஓலமிட்டுக்கொண்டு சென்னையை நெருங்கியிருந்தது.

இந்த இக்கட்டான நேரத்தில் இறைவனின் அருளால் ஒரு பழைய நினைவலை மனத்தில் தோன்றியது. பல ஆண்டுகளுக்கு முன் கமலா திரையரங்கில் நடைபெற்ற திரைத்துறை சார்ந்த விழா ஒன்றில் கலந்து கொள்ள கடையெழு வள்ளல்களுக்குப் பின் வந்த பெருவள்ளலான மரியாதைக்குரிய பாரிவேந்தர் வந்திருந்தார். விழாவில் பேசும்போது திரைப்படத் துறையைச் சார்ந்த உறுப்பினர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தாருக்கும் எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவமனையில் இலவச மருத்துவம் அளிக்கப் போவதாக உறுதி அளித்திருந்தார். அந்த விழாவில் அவரது கனிவான பேச்சும் எதிர்பார்ப்பில்லாத சேவை மனப்பான்மையும் என்னை வியக்கவைத்தது. திரைத்துறையில் உள்ளவர்களால் வேந்தருக்கு எந்த பலனும் இல்லை என்பதை உலகறியும். இருந்தாலும் கனவுத் தொழிற்சாலையை நம்பி நிஜத்தில் போராட்டத்தோடு வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் கலைஞர்களின் நலனில்தான் அவருக்கு எத்தனை அக்கறை என்று அதிசயித்தேன். அந்த நிகழ்ச்சி மனத்திரையில் பளிச்சிட்டது. உயிர் பிழைத்துவிடுவேன் என்ற நம்பிக்கை கீற்றாக மின்னியது.



“சென்னைக்குப் போகவேண்டாம்; காட்டாங்குளத்தூரில் உள்ள SRM மருத்துவமனைக்கு வண்டியை விடுங்கள்” என்று ஓட்டுனரிடம் சொன்னேன். திரைப்பட இயக்குநர் சங்க நண்பர்களிடம் நிலவரத்தை கூறினேன். அவர்களும் என் முடிவை ஒப்புக்கொண்டனர். “அப்பா சாகமாட்டேம்பா” என்று அருகில் சோகமாக அமர்ந்திருந்த 18 வயது மகனின் கரத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு கண்ணீரோடு சொன்னேன். அது அவனுக்குச் சொன்ன ஆறுதலா அல்லது எனக்கு நானே சொல்லிக்கொண்டதா என்று புரியவில்லை. விரைவூர்தி எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவமனை நுழைவாயிலுக்குள் சென்றுகொண்டிருந்தது.

கட்டுக்கட்டாகப் பணம் கொட்டிக் கொடுத்தாலும் கண்டுகொள்ளாத சில கார்ப்பரேட் மருத்துவமனைகளைப் போலல்லாமல், எங்கள் இயக்குநர் சங்கத்தின் ஒரே ஒரு தொலைபேசித் தகவலுக்குக் கட்டுப்பட்டு என் வருகையை எதிர்நோக்கி உயர் அதிகாரிகளும் மருத்துவப் பேராசிரியர்களும் வாயிலிலேயே காத்திருந்ததைக் கண்டு வியந்தேன். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற கடமை உணர்வு எஸ்.ஆர்.எம் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஒவ்வொருவர் இரத்தத்திலும் ஊறியிருப்பதை அரை மயக்க நிலையிலும் உணர்ந்தேன்.



இரவு 7 மணிக்கு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். மின்னல் வேகத்தில் சிகிச்சை தொடங்கியது. உயிரைக் காப்பது 99% இயலாது என்று மருத்துவப் பரிசோதனை முடிவுகள் தெரிவித்தாலும் “1% உயிர்பிழைக்க வாய்ப்பு உள்ளதே; அது போதும்” என்று மருத்துவர்கள் நம்பிக்கை தந்தார்கள். மயக்க நிலையில் இருந்த என் மனம், “நீ போராட்டக் குணம் படைத்தவன்; கடைசிவரை...இந்தக் கடைசி தருணம் வரை போராடிப் பார்; மரணம் என்றாகிலும் நிச்சயம்... மறுபிறப்பு என்பது அதிசயம்; மரணத்தை வெல்ல முயற்சி செய்; முடிந்தால் நல்லது; முடியாவிட்டால் மறுபிறப்பு உண்டு” என்று என்னை நானே ஊக்கப்படுத்திக்கொண்டேன். மருத்துவர்கள் சொன்ன ஒரு சதவிகிதம் உற்சாகம் தந்தது. அறுவை சிகிச்சை வல்லுநர்களும் மயக்கமருந்தியல் வல்லுநரும் ஆறுதலாகக் கரம்பிடித்து அறுவை அரங்கினுள் அழைத்துச் சென்ற அத்தருணம் என் நெஞ்சைவிட்டு என்றென்றும் நீங்காது.

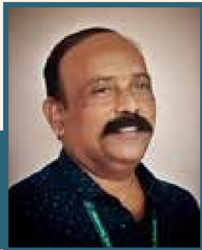
பின்னிரவில் அறுவை அரங்கின் விளக்குகள் ஒளி உமிழத் தொடங்கின. திரைப்படங்களை இயக்கும் போது எத்தனையோ முறை “லைட்ஸ் ஆன்” என்று சொன்ன எனக்கு அறுவை அரங்கினுள் “லைட்ஸ் ஆன்” சொன்னபோது என்னவோ செய்தது. 12 மணிநேர அறுவை சிகிச்சை... உயிருக்கு ஆபத்தான மருத்துவம்... என்ன ஆகுமோ என்று உறவினர்களும் நண்பர்களும் பயந்துகொண்டிருந்தனர். அறுவை சிகிச்சை நடந்துகொண்டிருக்கும் போதே என் உடல் ஒத்துழைக்க மறுத்துவிட்டதாம். பதறிப்போன மருத்துவக் குழுவினர் நின்றுபோய்விட்ட இதயத்தைத் தங்கள் திறமையெல்லாம் காட்டி மீண்டும் துடிக்கவைத்தார்களாம். எனக்கு உயிர் வந்ததைப் பார்த்து மருத்துவர்களுக்கு உயிர் வந்தது; மருத்துவர்களின் வெற்றிப் புன்னகையைப் பார்த்து என் குடும்பத்தாருக்கு உயிர்வந்தது; காலையில் கதிரவனும் உயிர்பெற்று வந்தான். எல்லாரும் உயிர்பெற்றுவிட்டோம்! ஆம்! எஸ்.ஆர்.எம் என்ற கருணைத்தாயின் கருவறையில் அன்று புதிதாய் உயிர்பெற்றேன்.

மரணத்தையும் மறுபிறவியையும் ஒரே நாளில் பார்த்துவிட்ட எனக்கு SRM கோயிலாகவும், அங்குப் பணிபுரியும் மருத்துவர்களும் செவிலியரும் பிறரும் கடவுளாகவும் தெரிவதில் வியப்பென்ன! வணக்கத்திற்குரிய பாரிவேந்தர் அவர்களுக்கு இந்த பாரதி கணேஷின் உயிரும் உடலும் என்றென்றும் நேர்த்திக்கடனாக நேர்ந்துவிடப்பட்டிருக்கிறது.



தூக்கமும் கண்களைத் தழுவட்டுமே

Dr. அ. சரவணன்
பேராசிரியர், உடலியக்கவியல்



தூங்காதே தம்பி தூங்காதே

யாரையாவது வைய வேண்டுமென்றால் "அவன் சரியான தூங்கு மூஞ்சி" என்போம். அப்படி என்னவோ நமக்கெல்லாம் தூக்கத்தைப் பார்த்து ஒரு இனம் புரியாத வெறுப்பு! அதற்கு ஏற்றாற்போல அருட்பிரகாச வள்ளலாரும், "தனித்திரு, பசித்திரு, விழித்திரு" என்று தூக்கத்திற்கு எதிராகவே முழக்கம் செய்திருக்கிறார். பாட்டுக்கோட்டை கட்டிய பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரமும் "தூங்காதே தம்பி தூங்காதே, சோம்பேறி என்ற பெயர் வாங்காதே" என்று திரைப்படத்தில் பாட்டெழுதிவிட்டார். அடடா! இவ்வளவு அறிஞர் பெருமக்கள் சொல்கிறார்களே! அப்படியானால் தூக்கம் உண்மையிலேயே அவ்வளவு கெடுதலானதா? தூங்காமல் விழித்துக்கொண்டே இருந்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேறிவிடலாமா? தூக்கத்தால் மனிதனுக்கு என்ன பலன்? சுவாரசியமான கேள்விகள்தாம்.

ஆராரோ ஆரிராரோ

தூக்கம் எல்லாருக்கும் இன்றியமையாதது. நாம் ஒவ்வொருவரும் மூன்றில் ஒரு பங்கு வாழ்நாளைத் தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம் என்பதே இதன் முக்கியத்தை உணர்த்தும். மனிதர்கள் மட்டுமின்றி எறும்பு முதல் யானை வரையிலான எல்லா விலங்குகளும் தூங்குகின்றன. என்ன ஒன்று! அவை தூங்கும் முறைதான் வேறுபடும்; யானை நின்றுகொண்டே தூங்கும்; வௌவால் தொங்கிக்கொண்டு தூங்கும்; நாம் படுத்து உறங்குகின்றோம். இவ்வளவு ஏன்! சீரங்கத்து அரங்கநாதரையே தூங்கும் நிலையில் வணங்குகிறோம்.

ஆயர்பாடி மாளிகையில், தாய்மடியில் கன்றினைப் போல்
மாயக்கண்ணன் தூங்குகின்றான், தாலேலோ - அவன்
வாய்நிறைய மண்ணை உண்டு மண்டலத்தைக் காட்டியபின்
ஓய்வெடுத்துத் தூங்குகின்றான் ஆராரோ
ஓய்வெடுத்துத் தூங்குகின்றான் ஆராரோ

என்று தூங்காத கண்ணனையும் தாலாட்டுப் பாடித் தூங்க வைத்திருக்கிறோம்.

தூக்கம் வருவது ஏன்?

நாள் முழுவதும் நம் உடல் உறுப்புக்கள் பலவிதமான தகவல்களை மூளைக்குத் தந்துகொண்டே இருக்கின்றன. வரும் தகவல்களுக்கு ஏற்ப மறுவினையாற்றி நம்மைச் செயல்பட வைக்கிறது மூளை. பலமணி நேரம் இவ்வாறு தொடர்ந்து வேலை செய்வதால் மூளையில் உள்ள செல்கள் களைப்படைந்து போய்விடும். அத்தகைய நேரங்களில் மூளை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதையே தூக்கம் என்கிறோம்.

தூக்கத்தின் வகைகள்

மூளை ஓய்வெடுப்பதில் ஒரு சிக்கல் உள்ளது. அது விழிப்போடு செயல் பட்டுக்கொண்டிருந்தால் மட்டுமே மூச்சு விடுதல், ஆபத்துகளை உணர்தல் போன்ற உயிர் காக்கும் வேலைகளை நம்மால் செய்ய முடியும். மூளை முழுமையாகத் தூங்கிவிட்டால் மூச்சு நின்று இறந்துபோகும் அபாயம் உண்டு. அதே நேரத்தில் மூளைக்கு ஓய்வும் தேவை. இந்த இக்கட்டைச் சரி செய்ய இயற்கை இரண்டு வகையான தூக்கத்தைத் தந்திருக்கிறது. ஒன்று: மேல்நிலைத் தூக்கம்; மற்றொன்று ஆழ்நிலைத் தூக்கம்.

மேல்நிலைத் தூக்கத்தின்போது மூளையின் எல்லாப் பகுதிகளும் உறங்குவதில்லை. ஒருசில பகுதிகள் ஓய்வெடுக்க முக்கியமான செயல்களுக்கு உரிய மூளையின் பகுதிகள் செயல்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும். மூளை செயல்பட்டாலும் அது நமக்குத் தெரியாது. ஏனெனில் தனக்கும் உயிர் காக்கும் உறுப்புக்களுக்குமான தொடர்பைத் தவிர பிற தொடர்புகளை மூளை தற்காலிகமாகத் துண்டித்துக்கொண்டுவிடும். மேல்நிலைத் தூக்கத்தின்போது நாம் தூங்குவதாக உணர்ந்தாலும் நம் கண் இமைகள் மெல்ல துடித்தவாறு இருக்கும்; உடலில் சிறு சிறு அசைவுகள் தென்படும்; தட்டி எழுப்பினால் உடனே எழுந்துவிடுவோம்; சில சமயங்களில் அருகில் இருப்போர் பேசுவதுகூட அரைகுறையாகக் காதில் விழும். கண்கள் படபடத்து அசைவதால் இத்தகைய தூக்கத்தை அசைகண்படை (Rapid Eye movement sleep அல்லது REM sleep) என்பர்.

இதற்கு மாறாக ஆழ்நிலைத் தூக்கத்தின்போது மூளை முழுமையாக ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும்; உடலிலோ கண்களிலோ எந்த அசைவும் இருக்காது. அதனால் இதை அசையாக்கண்படை (Non-REM Sleep) என்று கூறுவர். "ஐயையோ! மூளை முழுதாகத் தூங்கிவிட்டால் மூச்சு விடாமல் போய்விடுவோமே!" என்று அலறுகிறீர்களா? அசையாக்கண்படை நிலையில் உயிரிழக்கும் ஆபத்து இருப்பது உண்மைதான்! அதனால்தான் இந்நிலை 15 20 நிமிடங்களுக்குமேல் நீடிக்காது. சுழற்சி முறையில் 15 நிமிடம் அசையாக்கண்படை 45 நிமிடம் அசைகண்படை என மாற்றிமாற்றி மூளை தூங்கும். அசைகண்படை நிலையில்தான் நமக்குக் கனவுகள் ஏற்படுகின்றன.

எவ்வளவு நேரம் தூங்கலாம் ?

இராவணனின் தம்பியான கும்பகருணன் ஆறு மாதம் தொடர்ச்சியாகத் தூங்கிப் பின் ஆறு மாதம் தூங்காமல் விழித்துக்கொண்டிருந்தான் என இராமாயணம் சொல்கிறது. மேலை நாட்டிலும் ரிப் வேன் வெங்கிள் (Rip van Winkle) என்ற ஒருவரைப் பற்றிய கதை உண்டு. காட்டுக்குச் சென்ற அவர் 20 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து தூங்கியதாக கதை சொல்வார்கள். இவை மிகைபடுத்தப்பட்ட கற்பனைகள் என்பதில் ஐயமில்லை.



மனிதனின் தூக்கம் வயதுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். கருவாகத் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை நாளொன்றுக்கு ஏறத்தாழ 22 மணி நேரத்தைத் தூங்கிக் கழிக்கிறது. அந்த இருட்டுக் கருவறைக்குள் வேறு என்னதான் செய்யமுடியும்? பிறந்த பச்சிளம் குழந்தை நாளொன்றுக்கு 18 மணிநேரம் தூங்கும். இது படிப்படியாகக் குறைந்து பருவ வயதில் 6 முதல் 8 மணிநேரமாகும்; முதுமையில் 4 முதல் 6 மணிநேர தூக்கம்தான் இருக்கும்

நல்லதா ? கெட்டதா ?

தூக்கம் உறுதியாக நல்லதுதான். அது நல வாழ்விற்கு அவசியமானதும்கூட. அதனால்தான் “தூக்கம் உன் கண்களைத் தழுவட்டுமே” என்று தாலாட்டு பாடிக் குழந்தைகளைத் தூங்கவைக்கிறோம். ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சுதான். அதிகமாகத் தூங்குவது மிகைஉறக்க நோயின் (Sleeping sickness) அறிகுறியாகலாம். நல்லவேளையாக இது ஆப்பிரிக்காவில்தான் காணப்படுகிறது. நம் நாட்டில் அதிகம் உறங்குவோர் சோம்பேறிகளே அல்லாமல் மிகைஉறக்க நோயாளிகள் இல்லை. அதிகமாகத் தூங்குவதால் பொன்னான வாழ்நாள் வீணாகக் கழிந்துவிடும்; விழிப்போடு இருந்து திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளாதவர்கள் துன்பம் அடைய நேரிடும்.

தூக்கத்தின் நன்மைகள்

போதுமான அளவு தூக்கம் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. மூளையின் நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெற உறக்கம் தேவை. இதனால் செய்யவேண்டிய வேலைகளைத் திறம்பட செய்ய முடியும். அசைகண்படை தூக்கத்தின்போது பகலெல்லாம் தான் கண்டு, கேட்டு, படித்து உணர்ந்த செய்திகளை மூளை அசைபோடும். வேகவேகமாக புல்லை மேய்ந்த மாடு பிறகு நிதானமாக அசைபோடுமே... அதைப் போலத்தான் இதுவும். இவ்வாறு அசைபோடும் மூளை அதை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளும்; மறக்காது. இதனால்தான் மாணவர்கள் தேர்வுக்கு முதல்நாள் கண்விழித்துப் படிக்கக்கூடாது என்கிறார்கள். போதிய அளவுத் தூக்கம் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். அசைபோடும்போது மூளைக்குப் பல புதிய எண்ணங்கள் தோன்றும். கற்பனை வளம், முடிவெடுக்கும் திறன், அறிவாற்றல் போன்றவை தூக்கத்தால் வலுவடைகின்றன. மனம் அமைதி பெறுவதால் மகிழ்ச்சி பெருகும்.

மூளைக்குப் போதிய ஓய்வு இல்லாவிட்டால் அது உடலின் பிற பகுதிகளையும் பாதிக்கும். சர்க்கரை நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, மனப் பதற்றம் போன்ற நோய்கள் சரியான தூக்கம் இல்லாததால் மோசமாகும். உறக்கத்தின் போது உருவளர் அகச்சுரப்பு (Growth Hormone) அதிகமாகச் சுரக்கும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சி தூக்கத்தில் அடங்கி இருப்பதால்தான் அவர்கள் அதிக நேரம் தூங்கும்படி இயற்கை விதித்திருக்கிறது. தூக்கம் கெட்டால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து பல்வேறு தொற்று நோய்களும் ஏற்படலாம். தூக்கக் கலக்கத்தில் வண்டி ஓட்டி விபத்தில் உயிரிழந்தோர் பலர். நன்கு தூங்குவதன் மூலம் இத்தகைய நோய்களிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

தூக்கமின்மை நீங்க

“எல்லாம் சரிதான்! ஆனால் தூக்கம்தான் வரமாட்டேன் என்கிறதே” என்று அங்கலாய்ப்பவரா நீங்கள்? சரியான தூக்கம் வராததற்குப் பெரும்பாலும் நாமே காரணம். தூய்மையும் காற்றோற்றமும் அமைதியும் நிறைந்த அறை மிக அவசியம். குளிர்பதன அறைகளை விட (Air conditioned rooms) இயற்கையான காற்றோற்றம் இருப்பது நல்லது. படுக்கை அறையின் வெளிச்சம் மிகக் குறைந்த அளவே இருக்கவேண்டும். கும்மிருட்டான அறையில் தூங்கினால்தான் மூளையில் மாமையூக்கி என்ற மேலாடோனின் (Melatonin) நன்றாகச் சுரக்கும். இந்த அகச்சுரப்பு இடையீடு இல்லாத தூக்கத்திற்கு அவசியம். இது சுரக்காவிட்டால் தோல் கறுத்து பார்க்கவே நோயாளி போல ஆகிவிடுவார்கள். சுவரின் வண்ணம் மென்மையானதாக இருக்கவேண்டும். குடிப்பழக்கமும் புகை பிடித்தலும் போதைப் பொருள்களும் தூக்கத்தின் எதிரிகள். மின்னணுப் பொருள்களிலிருந்து வெளிவரும் நீலநிற ஒளி தூக்கத்தைப் பாதிக்க வல்லது. எனவே தூங்கப் போவதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பிருந்து தொலைக்காட்சி, கைப்பேசி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. பாலில் உள்ள லைசர்ஜிக் ஆசிட் (Lysergic acid) என்ற வேதிப்பொருள் தூக்கத்தை ஊக்கும். எனவே படுக்கப்போகும் முன் சிறிது பால் அருந்தலாம். இதற்கு மாறாக காபி, தேநீர் போன்றவை தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் என்பதால் அவற்றை விலக்கிவிடவேண்டும். கோபம், விரக்தி, பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடிய உரையாடல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் மெல்லிய இசையைக் கேட்டுக்கொண்டே தூங்கலாம். வீணை இசையும் , வயலின் இசையும் படுக்கை அறைக்கு உகந்தவை. மிக முக்கியமாக தூக்க மாத்திரைகளைப் படிப்படியாகக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

கண்ணுறங்கு மகனே கண்ணுறங்கு

இவை எல்லாவற்றையும்விட தூக்கத்திற்கு இன்னும் ஒரு சிறப்பு உள்ளது. பெரும்பாலான தீங்குகள் மனிதன் விழித்திருக்குபோதுதான் நடைபெறுகின்றன. எவ்வளவுதான் கெட்டவனாக இருந்தாலும் அவனால் உறக்கத்தின் போது எந்தத் தவற்றையும் செய்ய முடியாது. அமைதியான உறக்கத்தில் எல்லாரும் உத்தமர்களே. அடடே! என்ன! பாயும் கையுமாகப் புறப்பட்டுவிட்டீர்கள்! தூங்கவா? நன்று! நன்று! இனிய தூக்கம் உங்கள் கண்களைத் தழுவட்டும்.

வள்ளலார் வாக்கின் உண்மைப் பொருள்

“தனித்திரு, பசித்திரு, விழித்திரு” என்று இராமலிங்க அடிகள் சொன்னதைப் பலரும் “யாரும் இல்லாத தனி இடத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமல் பசியோடு தூங்காமல் கண்விழித்து இருக்க வேண்டும்” என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். வள்ளலார் சொன்னதற்கு உண்மைப் பொருள் வேறு. தனித்திரு என்றால் மற்றவர்களிடமிருந்து மாறுபட்ட தனித் தன்மையோடு இரு என்றும், பசித்திரு என்றால் பல தொழில்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வப் பசியோடு இரு என்றும் விழித்திரு என்றால் மோசடிக்காரர்களிடம் ஏமாறாமல் விழிப்போடு இரு என்றும் பொருள். எனவே, தூங்கினாலும் விழிப்போடு இருக்கலாம்.

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்... கேளுங்கள் சொல்லப்படும்...

வாசகர் கேள்வி பதில்

மழைநீர் இயற்கையிலேயே மிகவும் சுத்தமானது என்று பள்ளி நாட்களில் படித்திருக்கிறேன். ஆனால் இன்றோ மழைநீர் அமிலத்தன்மை கொண்டது என்றும் அதில் நனைந்தால் தோல் நோய்கள் ஏற்படலாம் என்றும் சொல்கிறார்களே! உண்மை என்ன?

வரதன், நத்தம்

Dr. முரளி நரசிம்மன்
பேராசிரியர், தோல் நோயியல்

மழை நீர் மேகத்திலிருந்து புறப்படும்போது சுத்தமானதாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் பூமியைநோக்கி கீழே வரவர காற்றில் உள்ள அசுத்தங்கள் மழைநீரில் கரைவதால் அது அசுத்தமாகிவிடுகிறது. குறிப்பாக காற்றில் கந்தகச் சாம்பல் (sulphur dioxide) அதிகமாக இருந்தால் அது கரைந்த மழைநீர் கந்தக அமிலமாக மாறும். இதையே அமில மழை என்கிறோம். தொழிற்சாலைகள் மிகுந்த இடங்களில் அமில மழை பெய்யும் வாய்ப்பு அதிகம். அமில மழை என்றவுடன் பரிசோதனைக் கூடத்தில் பயன்படும் அமிலம் போன்ற வீரியம் உள்ளது என்றும், பட்டாலே தோலைப் புண்ணாக்கிவிடும் என்றும் எண்ணி பயப்படவேண்டாம். அமில மழையின் அமிலத் தன்மை (pH) நான்கு; நம் தோலின் இயல்பான அமிலத் தன்மை ஐந்தரை. எனவே இரண்டுக்கும் இடையே பெருத்த வேறுபாடு கிடையாது. ஒருசில மணித்துளிகள் அமில மழையில் நனைவதால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால் தொடர்ந்து பல நாட்கள் மழையில் நனைந்தாலோ அல்லது அமில மழையில் நனைந்த ஆடையை வெகுநேரம் அணிந்திருந்தாலோ பாதிப்பு ஏற்படலாம். பூஞ்சைத் தொற்று (Fungal infections), தோல் அரிப்பு, செதில் பெயர்தல் (exfoliation) போன்ற நோய்கள் எற்படலாம்.

மைதா மாவு உடம்புக்குக் கெடுதலா? மைதாவில் செய்த புரோட்டா போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படும் என சில பத்திரிக்கைகளில் படித்தேன். மைதா பற்றித் தெளிவாகக் கூற வேண்டுகிறேன்.

ரூபினி, மாடம்பாக்கம்

திருமதி. நா. லக்ஷ்மி பிரியதர்ஷினி
உணவியல் வல்லுநர்

தவிடு நீக்கப்பட்ட கோதுமை மாவையே மைதா என்கிறோம். இயல்பாக பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் மைதாவை வெள்ளைவெளேர் என்று ஆக்க, பென்சோயல் பெராக்சைடு (Benzoyl peroxide) போன்ற ஒருசில வேதிப்



பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். மைதாவால் செய்யப்பட்ட புரியடை (பரோட்டா), தந்தூரி ரொட்டி, நான்ன் (Nann) போன்றவை நாக்கின் சுவை நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு நம்மை அடிமையாக்குகின்றன. மைதா உணவுகளைத் தவிர்ப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது. அதன் சர்க்கரைக் குறியீடு மிக அதிகம் என்பதால் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மைதாவைத் தொடவும் கூடாது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை மிக அதிகமாக உயர்த்திவிடுவதால் மைதா உணவுகள் நீரிழிவு, உடல் பருமம், இதயக் கோளாறுகள், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமாகிவிடுகின்றன. கோதுமையின் நார்ச்சத்தையே தவிடு என்கிறோம். மைதாவில் அந்த நார்ச்சத்து நீக்கப்பட்டுவிடுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நார்ச்சத்து பெருங்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க வல்லது என்பதால் அதை நீக்கிவிட்டு உண்பது நல்லதில்லை. மைதாவை வெளுக்கவைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் வேதிப் பொருட்கள் செரிமானத்தைக் குறைத்து, பசியின்மை, சத்துக் குறைபாடு, மாந்தமிகைவளி (flatulence dyspepsia) போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமாகிவிடும். மைதாவில் மாவுச்சத்து (Starch) அதிகமாகவும் புரதச் சத்து குறைவாகவும் இருப்பதால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். "அடடா! அப்படியானால் நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் பரோட்டாவை இனிமேல் மறந்துவிடவேண்டியதுதானா" என்று வருந்தவேண்டாம். மாதத்தில் ஒருநாள் மைதாவில் செய்த பண்டங்களை உண்பதால் பாதிப்பு ஏற்படாது; ஆனால் அடிக்கடி அவற்றை உண்பது வலியச் சென்று வம்பை விலைக்கு வாங்கிய கதையாகிவிடும்.

உண்ணாவிரதம் இருப்பது உடல் நலத்துக்கு நல்லதா? எவ்வளவு நாட்களுக்கு ஒருமுறை விரதம் இருக்கலாம்? என்ன விதமான விரதத்தைப் பரிந்துரைப்பீர்கள்?

சந்தோஷ் சிவன், பேரீச்சம்பாக்கம்

Dr. ம. ஜூபிலி
பேராசிரியர், பொது மருத்துவம்

உண்ணாநோன்பு இருப்பது பழங்காலத்திலிருந்தே உள்ள வழக்கந்தான். ஒவ்வொரு மதத்தினரும், இனத்தினரும் தத்தம்

நம்பிக்கைக்கும் நோக்கத்திற்கும் ஏற்ப உண்ணாநோன்பைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். வெள்ளிக்கிழமை விரதம், புரட்டாசி விரதம், சோமவார விரதம், ரமலான் விரதம், லேந்தேன் விரதம் என்று மதம் சார்ந்த விரதங்கள் பல உண்டு. வெள்ளையர்களுக்கு எதிராகவும் நவகாளியிலும் காந்தியடிகள் இருந்த உண்ணாவிரதம் வரலாற்றில் இடம்பிடித்துள்ளது. ஆனால் இன்று அரசியல்வாதிகள் உண்ணாவிரதத்தை ஒரு அடையாள நாடகமாக்கிக் கேலிக்கு உரியதாய் ஆக்கிவிட்டனர். உண்மையில் ஒருசில விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு உண்ணாநோன்பு இருப்பது உடல் நலத்துக்கு நல்லதே.

உணவைக் கட்டுப்படுத்தி நோன்பு இருப்பதால் உடல் எடை குறையும்; எடை தொடர்பான நோய்களான இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, புற்றுநோய், மாரடைப்பு, நரம்பியல் நோய்கள் போன்றவற்றையும் தடுக்கலாம். உண்ணாநோன்பு இருக்கும்போது திட்டை எதிர்ப்பு (Insulin resistance) குறைந்து இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நீண்ட நாட்கள் இளமையாக வாழவும் உண்ணாநோன்பு உதவும்.

எதை எவ்வளவு எப்போது சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்துப் பல்வேறு விதமான உண்ணாநோன்புகள் மருத்துவ அறிவியலில் உள்ளன. (1) வேளை மறுத்த நோன்பு: 8 முதல் 12 மணிநேரம் வரை எதையும் உண்ணாமல் இருப்பது ஒருவகை விரதம். இதை நாம் எல்லாருமே அன்றாடம் மேற்கொள்கிறோம். என்ன? புரியவில்லையா? இரவு நாம் தூங்கும் போது 8 மணிநேரம் எதையும் நாம் சாப்பிடுவதில்லைதானே! அதுவே ஒரு விரதம்தான். இதன்மூலம் நம் மூளையில் இருக்கும் உயிரியல் கடிகாரம் (Biological Clock) முறைபடுத்தபட்டு பிற உறுப்புக்கள் சீராக இயங்க ஏதுவாகிறது. (2) வார நோன்பு: வாரத்தின் இறுதியில் தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் நாளொன்றுக்கு 800 முதல் 1000 கலோரி மட்டுமே உட்கொள்ளும் நோன்பு ஒருவகை. இது அலுவலகப் பணிக்காக ஊர் ஊராகச் சுற்றுவோருக்கு ஏற்றது. இவ்வாறு, வார நோன்பு இருப்பதன் மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம்; மார்பகப் புற்றுநோயைத் தவிர்க்கலாம். (3) முறைநாள் நோன்பு: வாரத்தில் இரண்டுமுறை ஒன்றுவிட்டு ஒரு நாள் குறிப்பிட்ட அளவு கலோரி உள்ள நீராகாரத்தை மட்டும் உண்பது மற்றொரு வகை. இவ்வாறு செய்வதால் செல்களுக்குள் இருக்கும் சர்க்கரைபொதி (Stored glycogen) செலவாகிவிடும்; இதனால் நீரிழிவைத் தடுக்கலாம்.



உண்ணாவிரதம் இருந்தாலும் குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீரை மட்டும் தினமும் அருந்தவேண்டும். உண்ணாநோன்பு இருந்த பிறகு அதைக் கொண்டாடும் விதமாக விருந்து சாப்பிடகூடாது; அப்படி விருந்துண்டால் நோன்பின் பலன் கிடைக்காது. நாள் முழுவதும் உண்ணாநோன்பு மேற்கொண்டால் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தால் இரைப்பைப் புண் ஏற்படலாம். எனவே இரண்டு மூன்று மணிநேர இடைவெளியில் ஒருவாய் பால் அல்லது பழச்சாறு அருந்தவேண்டும். முதியவர்கள், நோயாளிகள், கருவுற்ற பெண்கள், குழந்தைகள், நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஆகியோர் கண்டிப்பாக மருத்துவர் அறிவுரை இல்லாமல் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்ளக் கூடாது.

எனக்கு வயது 30 ஆகிறது; என் மனைவிக்கு 25 வயது. ஒவ்வொரு மாதமும் சில நாட்களில் அவள் தொட்டதுக்கெல்லாம் கோபம் கொள்கிறாள்; சில சமயங்களில் அற்ப காரணங்களுக்காகவும் வீணான சண்டை பிடிக்கிறாள். கூர்ந்து கவனித்த போது மாதவிடாய் சமயத்திலேயே அவள் இவ்வாறு நடந்துகொள்வதைக் கண்டேன். மாதவிடாய்க்கும் முன்கோபத்திற்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் உள்ளதா? அதற்குத் தீர்வு ஏதும் உள்ளதா?

திலீப், செங்கல்பட்டு

Dr. மு. அனுராதா
பேராசிரியர், மகப்பேறு மருத்துவம்

தாங்கள் சொல்வது சரிதான். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் மாதவிடாய் வருவதற்கு முன் உடலின் அகச்சுரப்புக்களில் பெருத்த மாற்றம் ஏற்படும். பெண்ணாக்கி (Estrogen), கருவூக்கி (Progesterone) ஆகிய அகச்சுரப்புக்களில் ஏற்படும் மாறுதலே மாதவிடாய்க்குக் காரணம். அதே அகச்சுரப்பு மாறுபாடே பெண்களின் மனநிலையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வல்லது. இதை உணர்வுநிலை மாறாட்டம் (Mood swings) என்று குறிப்பிடுவர். அடிக்கடி



கோபப்படுதல், சிறுசிறு நிகழ்வுகளுக்குக்கூட தேவையில்லாமல் பதற்றப்படுவது போன்றவை இதன் அறிகுறிகளாகும். அகச்சுரப்புக்களின் மாறுபாடு காரணமாக உணர்வுநிலை மாறாட்டம் மட்டுமின்றி உடல் சோர்வு, மார்பக வலி, தசைப் பிடிப்பு போன்ற வேறு பல பிரச்சனைகளும் ஏற்படலாம். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மொத்தமாக பூப்பு முன் உளைவு (pre-menstrual syndrome) என்று பெயரிட்டுள்ளனர். தங்கள் மனைவிக்கு இருப்பதும் இதுவே. இது ஒரு நோயில்லை; தற்காலிகமான பிரச்சனையே. மாதவிடாய் நின்ற ஓரிரு நாட்களில் மீண்டும் பழைய நிலைமை திரும்பிவிடும். இதற்கு மருந்து மாத்திரைகள் தேவையில்லை. மிதமான உடற்பயிற்சி, சத்தான நல்லுணவு, சீரான தூக்கம், யோகா அல்லது தியானப் பயிற்சி ஆகியவற்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் பூப்பு முன் உளைவை ஓரளவு குறைக்கலாம். உணவில் உப்பைக் குறைப்பதாலும் தேவையான அளவு நீர் அருந்துவதாலும் இதனை வெற்றிகொள்ள முடியும். மனைவியின் உடல் நிலையை அறிந்து அன்பும் அரவணைப்பும் தந்தால் உணர்வு மாறாட்டம் மட்டுப்படும். பூப்பு முன் உளைவு கட்டுக்கடங்காமல் அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகித் தேவையான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

தினமும் குளித்து முடித்தவுடன் காதுகளைக் கடையில் விற்கும் பட்ஸ் (Buds) கொண்டு சுத்தம் செய்கிறேன். ஆனால் நண்பன் ஒருவன் இது தவறு என்கிறான். சுத்தம் செய்வது நல்லதுதானே! விளங்கும்படிக் கூறுங்களேன்.

காதர் மொகைதீன், மேலப்பாளையம்

Dr. ஆனந்த் கார்த்திகேயன்,
உதவிப் பேராசிரியர்,
காது - மூக்கு - தொண்டை மருத்துவம்

காதுகளைச் சுத்தம் செய்யும்போது வெளிப்படும் அரக்கு நிற பிசுபிசுப்பான பொருளையே அழுக்கு என்கிறார்கள். உண்மையில் அது அழுக்கு கிடையாது. அது இயற்கையாகவே காதுக்குள் சுரக்கும் ஒருவகை மெழுகு ஆகும். அதிலிருந்து வீசும் காட்டமான நெடி, ஈ, எறும்பு போன்ற சிறு பூச்சிகள் காதுக்குள் நுழையாமல் தடுத்துவிடும், காய்ந்துபோன பழைய மெழுகு சிறுசிறு உருண்டைகளாகத் திரண்டு தலையை ஆட்டிப் பேசும்போது தாமாகவே வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். எனவே காது மெழுகைச் சுத்தப்படுத்தத் தேவையில்லை; சுத்தப்படுத்துவதால் பூச்சிகள் காதுக்குள்



நுழையும் ஆபத்தும் உள்ளது. என்னதான் பஞ்சினால் சுத்தம் செய்தாலும் செவிப்புழையுள் (Ear canal) சிறுசிறு சிராப்புக்கள் உண்டாக்கி அதன்மூலம் கிருமித்தொற்று ஏற்படலாம். மேலும் காது குடையும் குச்சியால் செவிப்பறைக்கும் சேதம் ஏற்படலாம். அரிதாக ஒரு சிலருக்குச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளால் மெழுகு காதை முழுமையாக அடைத்துக்கொள்ளும். இவர்களுக்குக் காது வலி, காது கேளாமை போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கும். மெழுகு அடைப்பு (Impacted Wax) இருப்பவர்கள்மட்டும் மருத்துவரை அணுகி அடைத்துள்ள மெழுகை நீக்கிக்கொள்ளலாம்.

நெடுந்தொலைவு கார் பஸ்ஸில் பயணம் செய்தால் வாந்தி வருகிறது. எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி உள்ளது? இது ஒரு நோயாக இருக்குமோ என்று பயமாக இருக்கிறது. இதைச் சரிசெய்ய முடியுமா?

ரோஸ் திவ்யா, சங்கரன் கோவில்

Dr. ப. கோ. புருஷோத்தமன், பேராசிரியர், காது - மூக்கு - தொண்டை மருத்துவம்

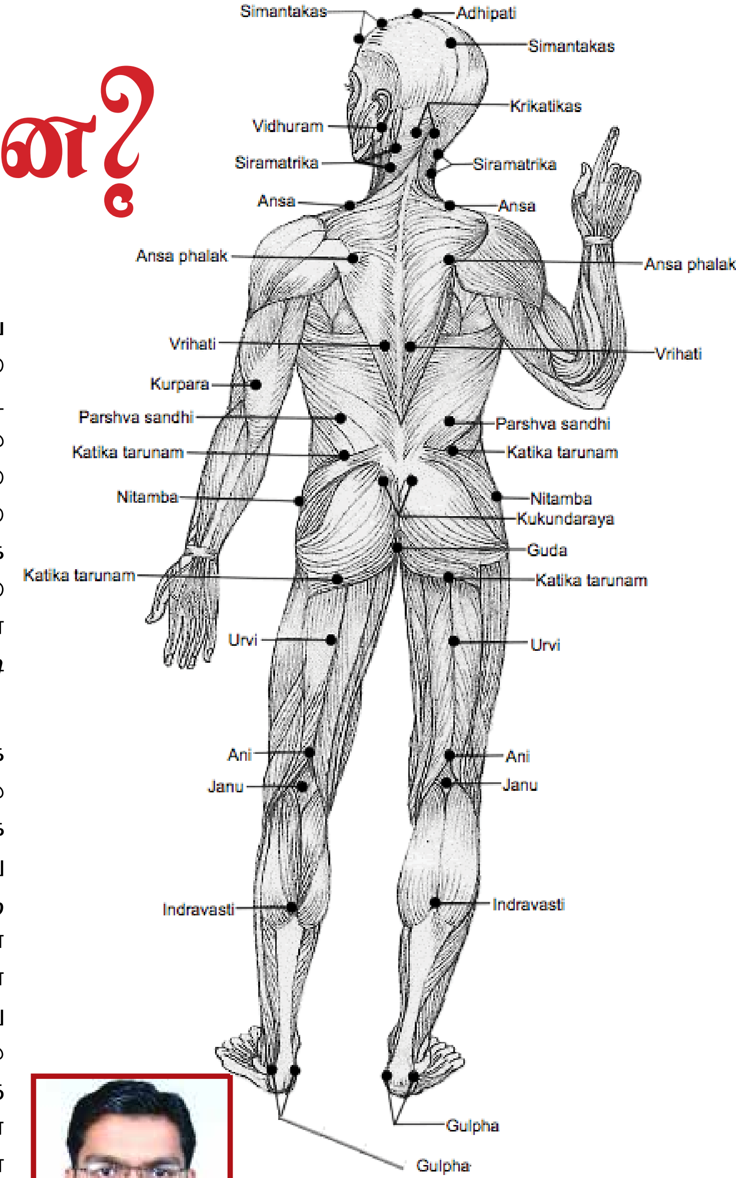
பேருந்து, கார் போன்றவற்றில் அதிவேகமாகப் பயணம் செய்யும்போது ஏற்படும் குமட்டல், வாந்தி ஆகியவற்றைப் பயணப்பிணி (Motion sickness) எனலாம். இது ஒரு நோயில்லை; வெறும் உடலியக்க மாறுபாடாகும் (physiological disruption). நம் காதின் உட்புறத்தில் நத்தைக் கூடு போன்ற உட்செவி உள்ளது. அதனோடு மூன்று வளையம் போன்ற அமைப்பு உள்ளது. இவற்றை அரைவட்டச் செவிக்குழாய்கள் (semicircular canals) என்பார்கள். இவற்றினுள் சிறிதளவு அகச்செவி நீர் சுழன்றுகொண்டிருக்கும். அந்த நீரின் சுழற்சியே நம் தலை எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதை நமக்கு உணர்த்தும். உதாரணமாக கண்ணை மூடிக்கொண்டு படுத்திருக்கும்போது கட்டிலைக் யாரேனும் கவிழ்த்தால் தலை கீழே கவிழ்வது நமக்குத் தெரியும். இதற்குக் காரணம் அரைவட்டச் செவிக்குழாய்களில் உள்ள நீரின் சுழற்சி மாறுபடுவதே காரணமாகும். பேருந்தில் அதிவேகமாகப் போகும்போது அகச்செவி நீரும் அதிவேகமாகச் சுழல்வதால் நமக்குத் தலை சுற்றுவது போன்ற மாயத் தோற்றம் ஏற்படும்; அப்போதுதான் வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படுகிறது. பேருந்துப் பயணம் மட்டுமின்றி அதி வேகமாக நகரும் போதெல்லாம் இந்த வினோதம் நிகழும். சுழற்குடையில் (குடை ராட்டினத்தில்) சுற்றினால் சிலருக்கு வாந்தி வருவதும் இதனால்தான். அடிக்கடி பயணம் மேற்கொள்ளும்போது அதிவேக சுழற்சிக்கு அகச்செவி பழகிவிடுவதாலேயே ஓட்டுநர்களுக்குப் பயணப் பிணி வருவதில்லை.



பயணத்தின்போது முன்புறமாக மடிந்து படுத்துக்கொள்வதன் மூலம் அகச்செவி நீரின் சுழற்சியை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தி வாந்தி வராமல் தடுக்கலாம். புளிப்பு, நெடி மிகுந்த எலுமிச்சை, இஞ்சி ஆகியவற்றை வாயிலிட்டுக் குதப்புவதாலும் இதிலிருந்து தப்பிக்கலாம். அரைவட்டக் குழாய்களைத் தற்காலிகமாக கட்டுப்படுத்தும் வலிமையான மருந்துகள் உள்ளன. பயணத்திற்கு அரை மணிநேரம் முன்பு இம்மாத்திரைகளை உட்கொண்டால் வயிற்றுப் பிரட்டல், வாந்தி வராது. காது மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி இந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

அர்த்தமுள்ள ஆயுர்வேதம் 5

மறைந்திருந்து தீர்க்கும் மர்மம் என்ன?



புரியாத நோய்க்குப் பரிகாரம்

நோய்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்: ஒன்று இன்ன காரணத்தால் வருகிறது என்று கண்டறியப்பட்ட நோய்கள்; மற்றொன்று மூல காரணம் கண்டறியப்படாத நோய்கள். எதனால் வருகிறது என்று தெரிந்துவிட்டால் மூல காரணத்தைச் சரிசெய்து நோயைக் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் எதனால் வருகிறது என்றே தெரியாத நோய்களை என்ன செய்வது? அவற்றுக்கு எப்படி மருத்துவம் செய்வது?

காரணம் பிடிபடாத நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் அவற்றால் ஏற்படும் வலி வேதனைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். இன்று சீனாவிலிருந்து வந்திருக்கும் அக்குபஞ்சர் (acupuncture) இத்தகையதே. உடலின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் கூர்மையான ஊசியால் குத்துவதன் மூலம் பல்வேறு விதமான வலிகளைக் குறைக்க முடியும் என்பதே அக்குபஞ்சரின் கோட்பாடு. இதே மருத்துவத்தை 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் நம் நாட்டில் ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் செய்திருக்கிறார்கள் என்றால் நம்புவீர்களா? அதை மர்ம சிகிச்சை அல்லது வர்மம் என்று அழைக்கின்றனர். மர்ம சிகிச்சையால் உள்காயங்கள்,



Dr. இரா. ச. சதீஸ் குமார்
துணைப் பேராசிரியர், ஆயுர்வேதா பிரிவு

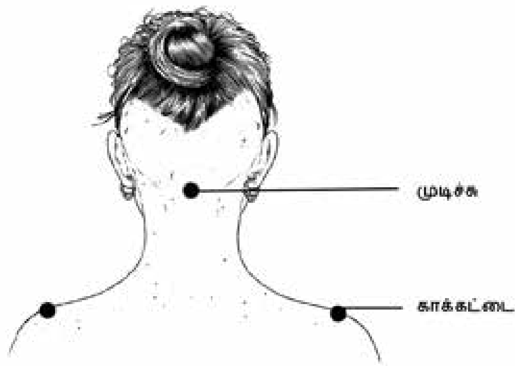





உடல் வலி, மனம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் போன்றவற்றுக்குத் தீர்வு காணலாம்.

மறைந்திருக்கும் மர்மம்

மர்ம சிகிச்சையில் என்ன மர்மம் இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா? அதற்கு ஒரு பெயர்க்காரணம் உள்ளது. மனித உடலில் ஏறத்தாழ 72,000 நரம்புகளும் இரத்த நாளங்களும் உள்ளன. இவற்றின் வழியே வாயு என்ற சக்தி பல உறுப்புக்களுக்கும் சென்று அவற்றை இயக்குகிறது. மிக முக்கியமாகக் கவனியுங்கள்: வாயு என்றால் காற்று இல்லை; அது ஆயுர்வேதத்தில் ஒருவித சக்தியைக் குறிக்கும். இவ்வாறு வாயு செல்லும் நரம்புகள் உடல் தசைகளுக்குள்ளே மறைவாக இருப்பதால் அதை மர்மம் என்று அழைத்தனர். உடலுக்குள் மறைவாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு நரம்பும் தோலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியோடு தொடர்புகொண்டிருக்கும். அந்தப் பகுதியை மர்மப் புள்ளி என்பர். நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தோலில் இருக்கும் குறிப்பிட்ட மர்மப் புள்ளியோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கும். குறிப்பிட்ட மர்மப் புள்ளியைத் தொட்டும் அழுத்தியும் தூண்டும்போது அதனோடு தொடர்புடைய உள்ளுறுப்பின் செயல்பாடும் மாறுபடும். இதுவே மர்ம சிகிச்சையின் அடிப்படை.



வர்மமான மர்மம்

மர்ம சிகிச்சையை வர்மம் என்றும் சொல்வார்கள். வர்மக் கலை என்றாலே நமக்குக் கேரள வல்லுநர்கள்தாம் நினைவுக்கு வருவார்கள். உடலின் ஒரு பகுதியில் விரலால் அழுத்தி எதிரியை வர்மக் கலையால் மயக்கம் அடைய வைப்பது போன்ற காட்சிகளைத் திரைப்படங்களில் பார்த்திருக்கிறோம். இதனால் வர்மம் என்றாலே ஏதோ அடிதடி சம்பந்தப்பட்டது என்ற எண்ணமும் பலருக்கு இருக்கிறது. உண்மையில் அது ஒரு சிகிச்சை முறையே. பழங்காலத்தில் அரசர்கள் போருக்குச் செல்லும்போது போரினால் ஏற்படக்கூடிய உடல் வலிகளை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சி அளிக்க வர்ம சிகிச்சை வல்லுநர்களும் அவர்களோடு சென்றனர். இதைப் பார்த்த பொதுமக்கள் வர்மம் சண்டையோடு தொடர்புடையது போலும் என்று தவறாகக் கருதிவிட்டனர்.

வர்மத்தின் வலிமை

ஒரு மர்மப் புள்ளியைத் தூண்டுவதால் அதனோடு தொடர்புடைய உறுப்பில் வாயுவின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்திச் சீராக்க முடியும். தவறான மர்மப் புள்ளி தூண்டப்படும்போதுதான் குத்தல் குடைச்சல், எரிச்சல், வலி போன்ற இன்னல்கள் ஏற்படுகின்றன. வர்ம அடியின் மூலம் ஒருவரை நினைவிழக்கவும் செய்ய முடியும். அவ்வாறு மயக்கம் அடைந்தவரை வர்ம சிகிச்சையாலேயே மீண்டும் சுய நினைவுக்குக் கொண்டுவரவும் முடியும். வர்மத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரை வர்ம சிகிச்சையில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவரால் எளிதாக குணப்படுத்த முடியும்.

வர்மத்தின் வகைகள்

ஆயுர்வேதக் கோட்பாடுகளின்படி மனித உடலில் 107 மர்மப் புள்ளிகள் உள்ளன. இதை மர்மஸ்தானம் என்பார்கள். பிறப்பு உறுப்புக்களை மர்மஸ்தானம் என்று சொல்வதை இதனோடு குழப்பிக்கொள்ள வேண்டாம். இந்த மர்மப் புள்ளிகளை வெவ்வேறு விதமாகத் தூண்ட வெவ்வேறு விதமான பலன்கள் கிடைக்கும். தூண்டும் முறையைப் பொறுத்து வர்மத்தைத் தொடுவர்மம், படுவர்மம், தட்டுவர்மம், பட்சி வர்மம் என்று பல விதமாகப் பிரிக்கலாம். குறிப்பிட்ட மர்மப் புள்ளியைக் கையால் தொட்டுத் தூண்டினால் அது தொடுவர்மம் எனப்படும்; விரலால் தட்டித் தூண்டினால் அது தட்டு வர்மம் ஆகும். பட்சி வர்மத்தைத் தூண்டினால் இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புக்கள் செயலிழக்க நேரிடலாம். இதில் ஒரு ஆச்சரியமான வர்மமும் உள்ளது; அதுதான் நோக்கு வர்மம்.

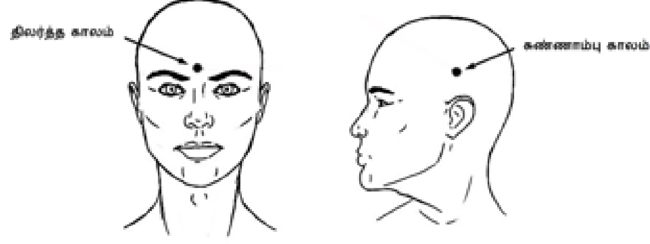
நோயாளியின் உடலில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட மர்மப் புள்ளியை மருத்துவர் கூர்ந்து நோக்குவதன் மூலம் அதைத் தூண்டி நோயைக் குணப்படுத்துவதே நோக்கு வர்மம் எனப்படுகிறது. "பார்த்தால் பசி தீரும்; நோயுமா தீரும்?" என்று கேட்பது புரிகிறது. இதெல்லாம் கட்டுக்கதை என்று நம்பாத நாம், மெஸ்மர் (Mesmer) என்ற மேலைநாட்டு உளவியல் வல்லுநர் இதையே அறிவியல் அறிஞர்கள் அவையில் செய்து காட்டியபோது வாய்பிளந்து பார்த்து அதை மெஸ்மரிசம் (mesmerism) அல்லது மயலுறுத்தல் (hypnotism) என்று பெயரிட்டு அழைக்கிறோம். இந்த நோக்குவர்ம சிகிச்சையை எல்லாராலும் செய்துவிட முடியாது. அதைச் செய்யும் மருத்துவர் மிகுந்த மன வலிமையும் பயிற்சியும் பெற்றிருப்பது அவசியம்.

நீங்களும் வர்மம் செய்யலாம்

வர்ம சிகிச்சையை முறையாகப் பயின்ற மருத்துவர் செய்வதே பொருத்தமானது. இருந்தாலும் சின்னச் சின்ன பிரச்சனைகளுக்குத் தேவையான தொடுவர்ம சிகிச்சைகளைப் பொதுமக்களும் செய்துகொள்ளலாம். எல்லாருக்கும் அன்றாடம் இருப்பது தலைவலி, மூட்டுவலி, முதுகுவலி, கழுத்துவலி ஆகிய நான்கும் ஆகும். இவற்றுக்கு வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய எளிய வர்ம சிகிச்சைகளைப் பற்றிச் சிறிது விரிவாகக் காண்போம்.

தலைவலி தீர

தலையில் சுண்ணாம்பு காலம், திலர்த்த காலம் என்று இரண்டுவகை மர்மப் புள்ளிகள் இருக்கின்றன. காது மடல்களுக்கு மேல் 3 விரல் இடைவெளியில் தலையின் பக்கவாட்டில் இருக்கும் பகுதியே சுண்ணாம்புக் காலம் எனப்படும். இரண்டு பக்கத்தில் உள்ள சுண்ணாம்பு காலத்தையும் இரண்டு



விரல்களால் 15 வினாடிகள் அழுத்திச் சுழற்ற (Massage) தலைவலி குறையும். பெண்கள் நெற்றியில் பொட்டு வைக்கும் பகுதிதான் திலர்த்த காலம். இதை அழுத்திச்சுழற்றினாலும் வலி தீரும்.

மூட்டுவலி மட்டுப்பட

முழங்கால் மூட்டில் உள்ள மொழிக்குச் (Patella) சற்று மேல் உள்ள பகுதி ஆனி எனப்படும். கட்டை விரலை இப்பகுதிமேல் வைத்து மூன்று முறை, 15 வினாடிகள் அழுத்திச் சுழற்ற மூட்டுவலி குறையும். கட்டைவிரல் ஆள்காட்டிவிரல் ஆகிய இரண்டையும் முழங்கால் மொழியின் வலப்புறத்தில் வைத்து அழுத்திப் பிறகு மெள்ள மொழியைச் சுற்றி உருவியவாறு அழுத்தி இழுக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்துகொண்டே வந்து புறப்பட்ட இடத்தில் நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதாலும் மூட்டுவலி மட்டுப்படும்.

முதுகு வலி மறைய

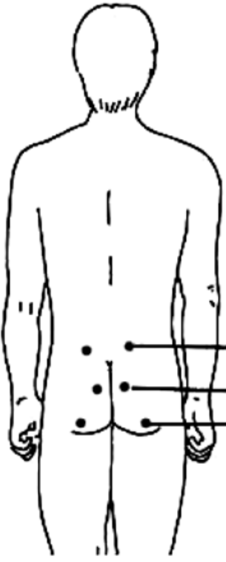
முதுகு எலும்பு முடியும் இடத்தில் இடுப்பின் இரண்டு பக்கமும் குழி போல உள்ள இடத்தையே நாங்கணாப்பூட்டு என்பார்கள். இந்த இடத்தில் உள்ளங்கை இரண்டையும் வைத்து 20 நிமிடம் அழுத்திச் சுழற்ற முதுகு வலி பறந்தோடும். புட்டத்தில் குககுந்தரா கடிகதாருணா என்ற இரண்டு மர்மப் புள்ளிகள் உள்ளன (படம் காண்க). கட்டை விரலால் இவற்றை ஒருசேர இருபுறமும் சீராக அழுத்தி 15 நொடிகள் மூன்று முறை தேய்த்தால் முதுகு வலி குறையும்.

கழுத்துவலி காணாமல் போக

கழுத்துவலி உள்ளவர்களுக்கு முடிச்சும் காக்கட்டையும் வரப்பிரசாதங்கள். கழுத்தின் பின்புறம் மண்டை எலும்பு முடியும் இடத்தில் உள்ள மர்மப் புள்ளியே முடிச்சு எனப்படுகிறது. இதை மூன்று விரல்களால் (ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல்) 15 நிமிடம் அழுத்த வலி குறையும். இரண்டு தோள்பட்டையின் மேல்புறத்தில் உள்ள பகுதியே காக்கட்டை எனப்படுகிறது. இதைக் கட்டை விரலால் அழுத்திச் சுழற்ற நாள்பட்ட கழுத்து வலியும் காணாமல் போகும்.

கவனம் தேவை

எளிய கைமருத்துவ முறைகளால் பலன் ஏற்படாவிட்டால் மருத்துவரை சந்தித்து முறையாக நோயின் தன்மையைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். வர்மங்களைத் தவறான முறையில் தூண்டுவதால் தேவையற்ற சிக்கல்கள் உருவாகக் கூடும். மேற்குறிப்பிட்ட வர்மங்களைத் தவிர பிறவற்றைத் தகுந்த மருத்துவர் அறிவுரைப்படியே செய்துகொள்ள வேண்டும். வலி என்னும் மர்மத்தை சிகிச்சை என்னும் மர்மத்தால் வெல்வோம்.







சங்க கால உணவும் சமகால உணவும்

தொல்லுணவு

தற்போது பேலியோ (paleo) எனப்படும் தொல்லுணவு மக்களிடையே செல்வாக்கு பெற்றுவருகிறது. கற்கால மனிதர்கள் எத்தகைய உணவுகளை உண்டனரோ அதுவே தொல்லுணவு எனப்படுகிறது. “பண்டைக்கால மனிதர்களிடையே இன்றுள்ள நோய்கள் இருந்ததில்லை; அவர்கள் நோயற்ற பெருவாழ்வு வாழ்ந்தார்கள். இதற்குக் காரணம் அவர்களது உணவு முறையே” என்ற கருத்து பலரிடம் காணப்படுகிறது. இதுவே தொல்லுணவு புகழ்பெறக் காரணமாயிற்று. கற்கால மனிதர்கள் இன்ன வகையான உணவைத்தான் உண்டனர் என்று அறுதியிட்டுக் கூற முடியாது; அதற்கான வரலாற்றுச் சான்றுகள் மிகமிகக் குறைவே. ஆனால் சங்க காலத்தில் இருந்த தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கங்களுக்கு, போதுமான அகச்சான்றுகள் தமிழ் இலக்கியங்களில் உள்ளன. சங்க காலம் என்பது இன்றைக்குச் சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதாகும். அக்காலத்தில் தமிழர்கள் எத்தகைய உணவுகளை உண்டனர் என்று அறிந்து கொள்வது சுவாரசியமானது மட்டுமின்றி அதிலிருந்து நாம் பாடமும் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

வேளைக்கு வேளை உணவு

இக்காலத்தில் காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளைகளில் உண்கிறோம். இது Breakfast, Lunch, Supper என்ற ஆங்கிலேயர்களின் உணவு முறையாகும். சங்க கால தமிழகத்தில் மூன்று வேளையாகப் பிரித்து உண்ணும் வழக்கம் காணப்படவில்லை. முன்பு உண்ட உணவு எப்போது செரித்து மீண்டும் பசி எடுத்ததோ அப்போது மட்டுமே பழந்தமிழர் உணவு உட்கொண்டனர். இதை, “பசித்தபின் புசி” எனப் பழமொழியாகவும் சொல்லிவைத்தனர்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்

என்ற திருக்குறளும் இதையே வலியுறுத்துகிறது. பசிக்கிறதோ இல்லையோ வேளாவேளைக்கு வயிற்றுக்குள் மேலும் மேலும் சோற்றை இட்டு நிரப்பாமல் பசிக்கும் போதுமட்டும் உண்டுவந்தால் மருந்தே தேவைப்படாது; நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்பதே இத்திருக்குறளின் கருத்து.



திருமதி. லக்ஷ்மி
உணவியல் வல்லுநர்

சூழலுக்கு ஏற்ற உணவு

இன்று இந்தியாவில் இருக்கும் கடைக்கோடி சிற்றூர்களில்கூட இத்தாலியின் பீசா எனப்படும் வட்டடையும் (Pizza) அமெரிக்காவின் பர்கரும் எனப்படும் பொதிபஞ்சுணாவும் (Burger) ஆட்சி செய்யத் தொடங்கிவிட்டன. குளிர்ப் பகுதியான அமெரிக்காவின் உணவு வெப்பம் சூழ்ந்த இந்திய மக்களுக்கு எவ்வாறு பொருந்தும்? சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற உணவு உண்ணாமையும் பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஆனால் சங்கத் தமிழர்கள் தாம் வாழ்ந்த இடத்தின் தட்பவெப்பத்திற்கு ஏற்ற உணவையே உண்டனர். அவர்கள் தங்கள் வாழ்விடத்தை குறிஞ்சி (மலைப்பாங்கான நிலம்), முல்லை (காட்டுப் பகுதி), மருதம் (வயல்வெளி), நெய்தல் (கடற்கரைப் பட்டினம்), பாலை (வறண்ட பகுதி) என பகுத்து வைத்திருந்தனர்.

குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழ்ந்த வேடர்கள் மலையில் விளைந்த தினை மாவைத் தேனோடு பிசைந்து சுவைத்தனர். மலைநெல் மூங்கிலரிசி ஆகியவற்றின் சோற்றை நெய்யில் பொரிக்கப்பட்ட முயல் இறைச்சியோடு உண்டனர். மருதநிலத்தில் செந்நெல்லும் வெண்ணெல்லும் செழித்து விளைந்தது. அதனால் மருத நில உழவர்கள் அரிசிச் சோற்றோடு நண்டுக்கறி, பீர்க்கங்காய்க் கூட்டு, அவரைக்காய்ப் பொரியல் போன்றவற்றை விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள். நெய்தல் பட்டினங்களில் வாழ்ந்த மீனவர்கள் கடலில் பிடித்த மீன்களை உப்பு தடவி வெயிலில் காயவைத்து கருவாடாக்கினர். அவர்கள் மீனும் மாங்காயும் சேர்த்துச் சமைத்த குழம்பை உண்டு மகிழ்ந்தனர். கடல் உப்பைப் பிற ஊர்களில் விற்று அதற்கு ஈடாக பாலும் தயிரும் பெற்றுவந்ததாகக் குறுந்தொகை கூறுகிறது. முல்லை நிலத்தில் இருந்த ஆயர்கள் பால், தயிர், புளிக்கூழ் ஆகியவற்றை உண்டனர். இப்படி அவரவர் வாழ்ந்த இடத்திற்கு ஏற்ற உணவை உண்டு நலம் பெற்றனர்.

உணவின் அளவு

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் மூன்று விதமான குணங்கள் இருப்பதாகக் கூறுவர்: உணவுப் பொருட்களின் மருத்துவத் தன்மையை சத்துவகுணம் என்றும், உணவுத் தன்மையை இராஜச குணம் என்றும், நச்சுத் தன்மையை தாமச குணம் என்றும் சொல்வார்கள். “என்ன! உணவில் நச்சுத் தன்மையா!” என்று பதற வேண்டாம். உணவுப் பொருளைக் குறைந்த அளவில் பக்குவப்படுத்தி உண்டால் அது மருந்தாகும்; அதே பொருளை அளவுக்கு மிஞ்சி உண்டால் அதுவே நஞ்சாகவும் மாறி நோய்களை உருவாக்கிவிடுகிறது. இதனால்தான் சங்க காலத் தமிழர்கள் அளவாக உண்பதில் கவனம் செலுத்தினர். இதையே வள்ளுவரும்

அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க! அஃது உடம்பு
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு

என்று கூறியுள்ளார். “அளவாக உண்பதே நீண்டகாலம் வாழும் வழி” என்பது இக்குறளின் பொருள். ஆனால் இன்று அளவு அறிந்து உண்ணும் வழக்கமே இல்லை. உணவு விடுதிகளில் முழுச் சாப்பாடு என்று வாங்கிவிட்டு தேவையோ இல்லையோ இலையில் உள்ள எல்லாவற்றையும் விழுங்கி வைப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

சமைக்கும் திறன்

பிற நாட்டினர் இறைச்சியைப் பச்சையாகவும் சுட்டும் தின்றக் காலத்திலேயே தமிழர்கள் சுவையாகச் சமைக்க அறிந்திருந்தனர். நீரிட்டு அவித்தல், எண்ணெயில் வறுத்தல், நெருப்பில் சுடுதல், வெயிலில் வைத்து வற்றலாக்கல், உப்பிட்டு ஊறவைத்தல், நெய் ஊற்றிப் பொரித்தல் என்று பலவகையாகச் சமைக்க அறிந்திருந்தனர்.

எல்லி வந்த நல்லிசை விருந்திற்கு
கிளரிழை அரிவை நெய்துழந்து அட்ட
விளர் ஊன் ....

என்ற நற்றிணைப் பாடல் இரவில் வந்த விருந்தினர்க்குத் தலைவி நெய்யிட்டு இறைச்சி சமைத்ததை விளக்குகிறது. பழந்தமிழர் உணவைச் சோறு (Main dish), வெஞ்சனம் (side dish) என்று பகுத்து உண்டனர். ஆனால் இன்றோ வீட்டில் சமைத்து உண்ண நேரமின்றி தொலைபேசியில் கொண்டுவர ஏவிய துரித உணவை அவசரம் அவசரமாக உண்ணும் அவலம் காணப்படுகிறது.

வகை வகையாக, வாய்க்கு ருசியாக

இன்று இருக்கும் புரியடை (பரோட்டா), வட்டடை (பீட்ஸா), இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, நான்ன் (Naan) போன்ற உணவுகள் சங்க காலத்தில் இருந்ததில்லை. அதற்காக பழங்காலத்தில் வெறும் கூழ் மட்டும் குடித்து உயிர் வாழ்ந்ததாகக் கருதவேண்டாம். நம்மைப் போலவே அவர்களும் பிரியாணி (Biryani), ஃபிரைடு ரைஸ் (Fried rice) எல்லாம் சமைக்கக் கற்றிருந்தனர். பிரியாணியைக் “கமழ் ஊன் வல்சி” என்றும் ஃப்ரைடு ரைஸைக் “கமழ் குய் அடிசில்” என்றும் பெயரிட்டு வழங்கினார். இன்று சாம்பாரில் ஊறவைத்துச் சாப்பிடும் வடையை “உழுந்து தலைப் பெய்த கொழுங்களி மிதவை” என்று அகநானூறு வருணிக்கிறது. அக்காலத் தமிழர் உணவுப் பொருட்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப அவற்றை ஒன்பது வகைகளாகப் பிரித்தனர்.

1. அருந்துவன: சிறிய அளவில் உட்கொள்ளுதல் (எடுத்துக்காட்டு: பால்)
2. உண்பன: பசிதீர உட்கொள்ளுதல் (எ-டு: சோறு)
3. குடிப்பன: பருகி உட்கொள்ளும் நீர் ஆகாரங்கள் (எ-டு: இளநீர்)
4. தின்பன (snacks): மென்று உட்கொள்ளும் சிற்றுண்டி (எ-டு: வடை)
5. நக்குவன: நாக்கால் நக்கிச் சுவைத்தல் (எ-டு: தேன்)
6. விழுங்குவன: நாவால் சுவைக்காமல் உட்கொள்ளுதல் (எ-டு: மருந்து)
7. கடிப்பன: பல்லால் கடித்து உட்கொள்ளுதல் (எ-டு: இறைச்சி)
8. துய்ப்பன: வாயிலிட்டு நாக்கால் துழாவிச் சுவைத்தல் (எ-டு: புளி)
9. மாந்துவன: பெரு வேட்கையோடு மளமளவென உட்கொள்ளுதல் (எ-டு: பாயசம்)

செல்வச் செழிப்பும் உணவும்

இன்று யார் என்ன உண்கிறார்கள் என்பதைக் கொண்டே அவர்களது செல்வச் செழிப்பை அறியலாம். பீசா சாப்பிடுவோர் கூழ் குடிப்பதைக் கேவலமாகக் கருதும் போக்கு இன்று உள்ளது. கம்பங்கூழ், கேழ்வரகுக் கஞ்சி போன்ற சொற்களைக் கேட்டாலே முகம் சுளிக்கும் மேட்டுக் குடியினர் இன்று ஏராளம். ஆனால், சங்க காலத்தில் அரசன் முதல் ஆண்டி வரை எல்லாரும் ஒரே விதமான உணவையே உண்டனர். அவர்கள் உணவில் உயர்வு தாழ்வு கருதவில்லை.

சிறுசோற்றானும் நனிபல கலத்தன்; மன்னே!
பெருஞ்சோற்றானும் நனிபல கலத்தன்;

என்ற பாடலில் கூழையும், விருந்தையும் வேறுபாடின்றி அரசனோடு உண்டதை ஔவையார் பாடியுள்ளார்.

பழமைக்குத் திரும்புகிறோமா?

மூவாயிரம் ஆண்டுகளில் உணவுப் பழக்கம் முற்றிலுமாக மாறிவிட்டது. ஆனால் பழங்கால உணவு முறைகளில் சிலபல நன்மைகள் இருப்பது இன்று தெரியவருகிறது. மேலை நாட்டு மருத்துவர்கள்கூட மத்தியதரைக்கடல் உணவு (Mediterranean food) என்ற ஒன்றைப் பரிந்துரைக்கின்றனர். இதை உண்பதால் இதய நோய், சர்க்கரை நோய், உடல் கொழுப்பு, இரத்த அழுத்த நோய் போன்றவை வராது என்கின்றனர். அது என்ன மத்தியதரைக்கடல் உணவு என்கிறீர்களா? கிரேக்கம், ஸ்பெயின் போன்ற மத்தியதரைக் கடல் நாடுகளில் காலம் காலமாக உண்ணப்படும் உணவுதான் அது. பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், மீன், ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதுதான் அதன் சிறப்பு. இதைத்தானே நம் தமிழர்கள் சங்க காலத்திலேயே உண்டு காட்டினர்!

நினைவுகள்



யாரோ கதவைத் தட்டும் சத்தம் கேட்டு லலிதா புரண்டு படுத்தாள், அதிகாலையின் வெளிச்சம், மூடப்பட்டிருந்த சன்னல் கதவுகளுக்கிடையே கசிந்து கொண்டிருந்தது. மெள்ள போர்வையை விலக்கிப் பார்த்தாள். கணவன் அந்தக் கட்டிலில் அலங்கோலமாகப் படுத்துக்கிடந்தான். லலிதா அதே கட்டிலின் மற்றொரு ஓரத்தில் அவனிடமிருந்து நன்றாக விலகிப் படுத்திருந்தாள்.

திரும்பவும் கதவு தட்டும் சத்தம் கேட்டது. யாரும் திறப்பதாகத் தெரியவில்லை. இன்னும்கூட யாரும் எழவில்லை போலும். அவளுக்குச் சுடச்சுட ஒரு காபி குடிக்க வேண்டும் போலிருந்தது. இதே அவளது வீடாக இருந்தால் அப்பாவே காபி போட்டுக்கொண்டுவந்து அவளை அத்தனை வாஞ்சையுடன் எழுப்பி யிருப்பார்.

திருமணம் முடிந்து நான்கு நாட்கள்தாம் ஆகின்றன. நேற்று இரவுதான் அவளது வீட்டில் இருந்து கிளம்பி கணவனோடு இந்த வீட்டிற்கு வந்திருந்தாள். அப்பாவும் அம்மாவும் அவள் கிளம்பி வரும்போது அழுததை நினைத்துப் பார்த்தாள். அதை வருத்தம் என்று சொல்ல முடியாது! அதே நேரத்தில் அதை சந்தோஷம் என்றும் சொல்ல முடியாது. இந்த நான்கு நாட்களும் நான்கு யுகங்களாகக் கழிந்ததுபோல உணர்ந்தாள். ஏதோ நெஞ்சுக்குள் நெருடலாக இருந்தது.



Dr. சிவபாலன்
இணைப் பேராசிரியர், மனநல மருத்துவத் துறை

கணவன் அவள் அப்பாவிடம் ஒன்றும் அத்தனை நன்றாகப் பேசவில்லை. அப்பாவே வலிந்து போய் பேசிய போதுங்கூட அவன் ஒரிரு வார்த்தையில்தான் பதில் சொன்னான், அது அப்பாவுக்கு நிச்சயம் உறுத்தலாகத்தான் இருந்திருக்கும்; ஆனால் அவர் அதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளவில்லை; இயல்பாக இருப்பது போலவே இருந்தார். ஆனால் அப்பாவைப் பற்றி இவளுக்குத் தெரியாதா என்ன?

திரும்பவும் கதவு தட்டும் சத்தம்! அவள் நினைவில் இருந்து மீண்டவளாய் எழுந்து, இரவின் சோம்பலை முறித்துக் கொண்டு, அசதியோடு சென்று கதவைத் திறந்தாள்.

ஒரு கிழவி நின்று கொண்டிருந்தாள். திண்ணையின் சுவரை ஒரு கையில் பிடித்துக் கொண்டு சற்று அண்ணாந்து கண்களை நன்றாக விரித்து இவளை யார் என அடையாளம்காண முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

“வாத்தியாருக்குக் காபி கொடுத்தியா?” என்ற கிழவியின் முகத்தில் இவளை அடையாளம் கண்டுகொள்ளமுடியாத ஏமாற்றம் தெரிந்தது.

லலிதாவிற்கு ஒன்றும் புரிபடவில்லை. “வாத்தியாரா? இங்கு யார் வாத்தியார்? அவள் கணவன் ஏதோ வங்கியில் வேலை பார்ப்பதாகத்தானே சொன்னார்கள்! மாமனார் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இறந்துவிட்டதாகவும் சொன்னார்களே!” என மனதுக்குள் நினைத்துக்கொண்டே “எந்த வாத்தியார்?” என்றாள்

கிழவி அவளுக்குப் பதில் சொல்லவில்லை, இவள் பேசியது அவளது காதில் விழுந்ததோ இல்லையோ....“சக்கரை கொஞ்சம் கம்மியா போடு, வயசான மனுஷன்” என்றாள்

லலிதாவிற்குச் சற்றே கோபம் எட்டிப் பார்த்தது “வாத்தியாரே இங்க இல்லங்கறேன்! இந்தக் கிழவி சர்க்கரை கம்மியா போடுங்குது” என நினைத்துக்கொண்டே திரும்பவும் “எந்த வாத்தியார்?” என்றாள்

“என்னது! தூங்குறாரா” என்றாள் கிழவி சம்பந்தமில்லாமல். சொல்லிவிட்டு இரண்டு படி கீழே இறங்கி சிமெண்ட் திண்ணையில் ஆசுவாசமாய் அமர்ந்துகொண்டாள்.

லலிதா அவளையே ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தாள். “யாரிந்தக் கிழவி? காலையிலேயே வந்து நம் வீட்டில் யாருக்கோ காபி கொடுக்க சொல்கிறாள்? பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவளா? இல்லை ஏதாவது கிறுக்குப் பிடிச்சக் கிழவியா?’ என யோசித்தாள்.

அதற்குள் உள்ளிருந்து மாமியார் அழைத்தார். “கிழவி காலையிலேயே வந்திருச்சா? இதோட பெரிய தொல்லையாப் போச்சு! நீ போய் எல்லாருக்கும் காபி போட்டுக் கொடு” என்றார். சொல்லிவிட்டு ஒரு கணம் யோசித்தவர் “காபி போடத் தெரியும்ல” என்றார் அதிகாரமாய்

“ம்ம்..... தெரியும் அத்தை” என்றாள் லலிதா பணிவாக. அவளுக்கு மாமியாரின் அந்த தோரணையான பேச்சு கொஞ்சங்கூடப் பிடிக்கவில்லை.

“அத்தை! யாரோ வாத்தியாருக்குக் காபி கொடுத்தியான்னு அந்தப் பாட்டி கேட்டாங்க! யாரு இங்க வாத்தியார் அத்தை?”

“அது ஒரு கிறுக்குப் புடிச்ச கிழவி, நீ போய் காபி போடுற வேலையைப் பாரு” என்று சொல்லிவிட்டுத் தனது படுக்கையறைக்குள் விறுவிறுவென சென்றுவிட்டார் மாமியார். மருமகள் எதிர் கேள்வி கேட்டது அவளுக்குச் சுத்தமாகப் பிடிக்கவில்லை.

லலிதா சமையலறைக்குச் சென்று எல்லாவற்றையும் நிதானமாக ஒரு முறை பார்த்தாள். எதுவுமே ஒழுங்காக இல்லை. கலைந்த சீட்டுக் கட்டு போல பாத்திரங்களும் பண்டங்களும் ஆங்காங்கே சிதறிக் கிடந்தன. அவள் பிறந்த வீட்டுச் சமையலறை எத்தனை ஒழுங்குடன் இருக்கும்! அம்மாவுக்கு எதுவும் கலைந்து கிடந்தால் பிடிக்காது! அது அது அந்த அந்த இடத்தில் இருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்துவாள். லலிதா ஏதாவது சமைத்துவிட்டு வந்தால்கூட, அம்மா நிதானமாய் எல்லாவற்றையும் மீண்டும் அதனதன் இடத்தில் எடுத்து வைப்பாள். "போகிற இடத்துல இப்படி எல்லாம் கலைச்சு போட்டு வேலை செய்தா என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பாங்க" என்று லலிதாவை அவ்வப்போது கடிந்துகொள்ளவும் செய்வாள். ஆனால் இந்த வீட்டில் அந்தப் பிரச்சனை இல்லை.

லலிதாவுக்கு இந்தச் சமையலறை அந்நியமாய்த் தெரிந்தது. சமையலறை மட்டுமின்றி இங்குள்ள மனிதர்கள் எல்லோருமே அந்நியமாய்த் தெரிந்தார்கள். யாரும் முகம் கொடுத்துப் பேசுவதில்லை. வேற்றுநாட்டு விருந்துக்கு வந்தவளைப் போல உணர்ந்தாள்.

"புதிதாக வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் ஒரு இளம் பெண்ணுக்கு எவ்வளவு பதட்டமாக இருக்கும்! எத்தனை சிக்கல்களும் தயக்கங்களும் இருக்கும்! அதை யாரும் கண்டுகொள்வதாய் இல்லை. ''போய் காபி போடு'' என்று எடுத்த எடுப்பிலேயே அதிகாரமாகச் சொன்னால் எப்படிப் போடுவது? எது எந்த இடத்தில் இருக்கிறது என்பதையாவது சொல்ல வேண்டாமா?" என மனதுக்குள் நினைத்துக் கொண்டே பால் பாக்கெட்டைப் பிரித்தாள்.

எல்லாருக்கும் ஒரு வழியாகக் காபியைப்போட்டு எடுத்துக்கொண்டுபோய்க் கொடுத்தாள். மாமியார் கண்ணைத் திறக்காமலே "அங்க வச்சிட்டுப் போ" என்று ஒரு மேஜையைக் காட்டினார். கணவன் "இந்தக் காபியைக் கொடுக்கவா காலங்காத்தாலயே எழுப்புற?" என எரிச்சலாகச் சொல்லிவிட்டு, மூலையில் இருந்த மேஜையில் வைத்துவிட்டுப்போகச் சொன்னான்.



மிச்சமிருந்த பாலில் தனக்கும் வெளியே உள்ள பாட்டிக்கும் இரண்டு தம்ளரில் காபியைப் போட்டு எடுத்துக்கொண்டு திண்ணையில்போய் அமர்ந்துகொண்டாள்.

காபியை அந்த கிழவி எந்த மறுப்பும் சொல்லாமல் வாங்கி வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டே குடிக்கத் தொடங்கினாள்.

லலிதாவுக்கு அந்த கிழவியைப் பார்க்க ஆச்சரியமாக இருந்தது; கிழவி நன்றாகக் காலை நீட்டிக் கொண்டு தோதாக அமர்ந்து காபியைக் குடித்துக்கொண்டிருந்தாள்.

லலிதா மெதுவாகக் கிழவியைப் பார்த்து "காபி நல்லாயிருக்கா பாட்டி?" என்றாள்

கிழவி காதிலேயே வாங்காமல் மும்முரமாய் வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

"பாட்டி, பாட்டி" என்றாள் லலிதா சத்தமாக

கிழவி மெதுவாகத் திரும்பிப் பார்த்து "என்ன ராசாத்தி?" என்றாள்

"காபி நல்லாயிருக்கா"

"காபி தண்ணியா இது?" என்றாள் கிழவி

லலிதாவுக்குச் சுருக்கென்று இருந்தது. காபி போடுவதில் தனக்கிருக்கும் திறமையைக் கிழவி கேலி செய்கிறாளோ? பல விதங்களில் ஏமாற்றமாக உணர்ந்தாள்; கோபமாக அங்கிருந்து எழுந்தாள்.

"அப்பா நல்லாயிருக்காரா ராசாத்தி?" என்றாள் கிழவி சன்னமாக

லலிதா ஆச்சரியமாய் அவளைத் திரும்பிப் பார்த்தாள், "இந்தக் கிழவிக்கு நம் அப்பாவை எப்படித் தெரியும்? நம்மையே யாருனு தெரியாது! இல்லை.... வேறு யாரோன்னு நினைச்சு நம்மகிட்ட கேட்குதோ" என யோசித்தாள். இருந்தாலும், அந்த விசாரிப்பு அவளுக்கு ஆறுதலாக இருந்தது.

கிழவியின் அருகே சென்று அமர்ந்துகொண்டாள். கிழவி லலிதாவைத் வைத்தகண் வாங்காமல் பார்த்தாள். ஒரு கையால் லலிதாவின் கைகளை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொண்டாள். இன்னொரு கையால் அவள் முகத்தைத் தடவி "களையா இருக்கடி புள்ள" என்றாள். லலிதாவுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

அதற்குள் பக்கத்து வீட்டில் இருந்து வெளியே வந்த அம்மா லலிதாவைப் பார்த்து "நீதான் புதுசா வந்த மருமகளா" என்றாள்.

லலிதா "ஆம்" எனத் தலையாட்டினாள்

"கிறுக்குப் புடிச்ச கிழவிகிட்ட அப்படி என்னமா பேசிட்டு இருக்க?"

"என்னாச்சு இந்த பாட்டிக்கு?"

"அதுக்கு புத்தி சுகவீனம் இல்லை. அது புருஷன் செத்து ஆறு மாசம் ஆவுது. அப்போதிருந்தே இப்படித்தான் நினைவு தப்பி ஏதேதோ பேசிட்டு இருக்கு"

"வாத்தியார் வாத்தியாருனு சொல்றாங்களே யார் அது?" என்றாள் லலிதா ஆர்வமாக

ஆச்சரியமாகப் பார்த்த அடுத்தவீட்டு அம்மா, "உன் மாமனார்தான் வாத்தியார் ... வாத்தியாரா இருந்தாரு! செத்து 12 வருஷமாச்சு! அவரு உயிரோட இருக்கிறதா நினைச்சிகிட்டு தினமும் காபி கொடு, சாப்பாடு கொடுன்னு உன் மாமியார் உயிரை இந்தக் கிழவி வாங்கிகிட்டு இருக்கு. புருஷன் செத்து போனதுலேர்ந்தே வாத்தியார் வாத்தியார்னு சொல்லிக்கிட்டு இங்க வந்து நல்லா நீட்டி உட்கார்ந்துக்குது. என்ன கோளாறோ? என்னவோ? தெரியலை!" என்று சொல்லிவிட்டுச் சென்றாள்.

லலிதா கிழவியைப் பார்த்தாள். அவள் எந்த உணர்வுகளையும் வெளிக் காட்டாமல் சூனியத்தையே வெறிக்கப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

அந்தக் கிழவியின் முகத்தில் ஒரு முடிவற்ற நிம்மதி தெரிந்தது; கூண்டிலிருந்து விடுபட்டப் பறவையின் நிம்மதி. அவள் புற உலகத் தாக்கங்கள் ஏதுமற்று கம்பீரமாக அந்த வீட்டின் திண்ணையில் உரிமையுடன் அமர்ந்திருந்தாள்.

லலிதாவுக்கு அந்த கிழவியைப் பார்த்து இனம்புரியாத பொறாமை ஏற்பட்டது. அவள் கையில் இருந்த காலி தம்ளரை வாங்கிக் கொண்டாள்.

கிழவி ஒரு கணம் லலிதாவைத் திரும்பிப் பார்த்துவிட்டு "காபித் தண்ணி ருசியா இருந்துச்சு புள்ள" என்றாள். லலிதாவிற்கு மனம் முழுவதும் பரவசமாய் இருந்தது.

"வாத்தியாருக்கும் ஒரு தம்ளர் போட்டுக் கொடு, இம்புட்டு ருசியான காபித் தண்ணியைக் குடிச்சா மனுஷன் சந்தோசப்படுவார்"

லலிதா கிழவியைச் சற்று நேரம் உற்றுப் பார்த்தாள். அவளது மனதில் ஏதேதோ எண்ணங்கள் வந்து மோதின. ஒரு கணம் அவள் கண்கள் கலங்கின. அதை யாருக்கும் தெரியாமல் துடைத்துக் கொண்டாள். தம்ளர்களை எடுத்துக்கொண்டு வேகவேகமாக வீட்டினுள் சென்றாள்.

சமையலறைக்குச் சென்று தம்ளர்களைக் கழுவி வைத்துவிட்டுத் தனது படுக்கையறைக்குச் சென்றாள்.

அங்கு அவள் கணவன் இன்னும் தூங்கிக்கொண்டிருந்தான். காபி இன்னும் குடிக்கப்படாமலேயே மேசையின் மீது ஆறிக்கொண்டிருந்தது.

ஆண்கள் கருத்தடை... ஐயம் என்ன நண்பா?

அஞ்சி அஞ்சி

பொதுமக்கள் அலறிப் புடைத்துக்கொண்டு ஓடுவது எதற்குத் தெரியுமா? அம்மை ஊசிக்கு அடுத்தபடியாக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள வற்புறுத்தும் மக்கள் நலப் பணியாளர்களைக் கண்டே அஞ்சி ஓடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை பற்றிய தவறான கருத்துக்களே.

கருப்பாதை கதவு

கருத்தடை ஏன் செய்துகொள்ள வேண்டும்? பழங்காலத்தில் குழந்தைப் பேறு இறைவன் தருவது என்று எண்ணி இருந்தனர். அதனால்தான் குழந்தை இல்லாதவர்கள் கோயில் குளம் என்று ஏறி இறங்கினார்கள். அறிவியல் வளர்ந்துவிட்ட இந்நாளில் மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகிக் குழந்தை பெற்றுக்கொள்கின்றனர். விந்தும் முட்டையும் இணைந்து கருவாகும் நுட்பத்தைப் பற்றி அறிந்திராத காலத்தில் உடலுறவுக்குப் பின் கரு தரித்தால் அது இறைவன் செயல் என்று நம்பினார்கள். அதைத் தடுக்க முடியும் என்றும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. எனவேதான் நம் பாட்டன் பூட்டிகளுக்கு ஏழு எட்டுக் குழந்தைகள் இருந்தன. குழந்தைகள் போதும் என்று நினைத்தால் இல்லற இன்பத்தையும் துறக்க வேண்டியதாக இருந்தது.

“காதலுக்கு வழி வைத்துக் கருப்பாதை சாத்தக் கதவு ஒன்று கண்டறிவோம் இதில் என்ன குற்றம்?”

என்று பாடினார் பாவேந்தர் பாரதிதாசன். அதாவது, உடலுறவு இன்பத்தை இழக்காமலேயே குழந்தை பிறப்பைத் தடுக்கவேண்டும். அதற்குக் கருப்பாதையில் கதவு ஒன்று வேண்டுமாம்; அக்கதவு காதல் இன்பத்தைத் தடை செய்யாததாகவும் கரு உருவாவதைத் தடுப்பதாகவும் இருக்கவேண்டும் என்கிறார். அப்படிபட்ட முறைதான் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை.

அறுவை சிகிச்சை ஆணுக்கா? பெண்ணுக்கா?

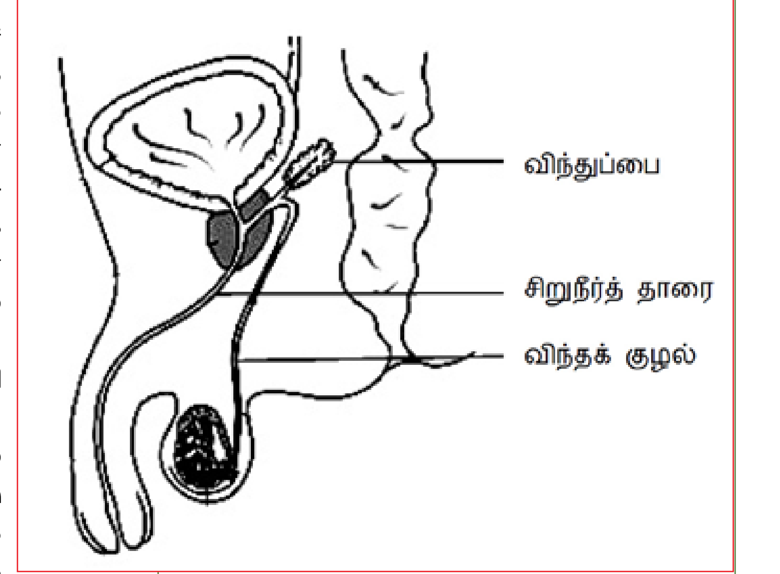
கணவன் மனைவி இருவரில் யாருக்குக் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்? இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்து அப்பிள்ளைகளுக்கு எந்த நோயும் இல்லை என்று உறுதிசெய்துகொண்டபின் தம்பதியர் இருவரில் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் கருத்தடை செய்யலாம். ஆனால் பெண்களுக்குச் செய்யும் முறையில் வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்யவேண்டும். ஆதலால் சின்னச் சின்ன சிக்கல்கள் இருக்கும். ஆனால் ஆண்களுக்கான கருத்தடை சிகிச்சை கத்தியால் கீறாமலேயே செய்யப்படுவதால் முற்றிலுமாக ஆபத்து இல்லாததாகும்.



Dr. தருண் கணபதி சிற்றம்பலம்
இணைப்பேராசிரியர்,
பொது அறுவை சிகிச்சைத் துறை

என்ன செய்வார்கள்?

விதையிலிருந்து புறப்படும் விந்தணுக்கள் (sperms) விந்தக் குழல் (Vas deference) வழியாக விந்துப் பைக்கு (seminal vesicle) வந்து சேரும். அங்குச் சிலகாலம் தங்கி தம்மைத் தயார் படுத்திக்கொள்ளும் விந்தணுக்கள் உடலுறவின் உச்சத்தில் சிறுநீர்த் தாரை (urethra) வழியாக வெளிப்படும். விந்தக் குழல் வழியாக விந்தணுக்கள் (Sperms) செல்ல முடியாமல் தடுத்துவிட்டால் கரு உருவாகாது. விந்துப் பையில் சுரக்கும் சளி போன்ற திரவமே விந்து (Semen). வெறும் விந்துமட்டும் இருந்தால் கரு தரிக்க முடியாது. விந்தோடு விதையிலிருந்து உருவாகும் விந்தணுவும் இருந்தால் மட்டுமே கரு உருவாகும். கருத்தடையில் விந்தக் குழலை பட்டு நூலால் கட்டிவிடுவார்கள். இவ்வாறு விந்தக்கட்டு (Vasectomy) செய்வதால் விந்தணு வெளிப்பட முடியாது; ஆனால் உடலுறவின் போது விந்து வெளிப்படும். விந்தும் விந்தணுவும் வெவ்வேறு; இரண்டையும் குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. காயமோ வலியோ இல்லாமல் விந்தக்கட்டு (No scalpel vasectomy) செய்யும் முறை இப்போது வந்துள்ளது. இதற்கு மயக்க மருந்தும் தேவையில்லை. அரை மணி நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை முடித்து வீட்டுக்குத் திரும்பிவிடலாம்; இரண்டு மணி நேரத்தில் பழையபடி எல்லா வேலைகளையும் செய்யலாம்.



ஆணுறையா? அறுவை சிகிச்சையா?

ஆணுறை (condom) அணிந்து தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபட்டாலும் கரு உருவாகாது. ஆணுறை அணிவதால் சிறுநீர்த் தாரை வழியாக வெளிப்படும் விந்து பெண்புழைக்குள் (vagina) செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. ஆணுறை தற்காலிகமானது. ஒவ்வொருமுறையும் மறக்காமல் அணிந்துகொள்ளவேண்டும். இதைத் தவிர உடலுறவின் போது ஆணுறை கிழிந்துவிட்டால் கரு தரிக்கும் அபாயம் உண்டு. தனியார் கடைகளில் ஆணுறை வாங்கினால் அதிக செலவாகும். கடைக்குச் சென்று தைரியமாக ஆணுறையைக் கேட்டு வாங்குவதே பலருக்குச் சவாலானது. இந்தத் தொல்லையெல்லாம் அறுவை சிகிச்சையில் இல்லை. ஒருமுறை செய்துவிட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் கவலை இல்லாமல் இன்பம் அனுபவிக்கலாம்.

ஆண்மைக்கு ஆபத்தா?

விந்தக்கட்டு செய்துகொண்டால் ஆண்மைக்கு ஆபத்து வரும் எனப் பலர் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். ஆண் குறியின் விறைப்புத்தன்மைக்கு உரிய நரம்பும் விந்தக் குழலும் வெவ்வேறானவை. எனவே விந்தக்குழலைக் கட்டுவதால் விறைப்புத்தன்மை பாதிக்கப்படாது. அவ்வாறே விதையிலிருந்து சுரக்கும் ஆணாக்கி அகச்சுரப்பும் (Testosterone hormone) பாதிப்படையாது. தலைமுடி,



உடல் கட்டுறுதி, தாம்பத்தியத்தில் ஆர்வம் (libido), உடலுறவில் திருப்தி போன்றவை ஆணாக்கியைப் பொறுத்தவையே. இவற்றுக்கும் விந்தக் குழலுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது. எனவே விந்தக் கட்டினால் ஆண்மைக்கு எவ்வித பாதிப்பும் வராது. இது உண்மை! உண்மை! உண்மை!

பின்னரும் பிள்ளை பிறக்குமா?

விந்தக்கட்டு செய்துகொண்ட பிறகு விதையில் உண்டாகும் விந்தணுக்கள் வெளியே வர முடியாது. ஆனால் முன்னரே விந்தப் பையில் வந்து தங்கியிருக்கும் விந்தணுக்கள் வெளிப்பட்டு கரு உருவாகலாம். எனவே விந்தக்கட்டு செய்துகொண்ட பிறகு 3 வாரங்கள் தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபடாமல் இருக்கவேண்டும். 3 வாரங்களுக்குப் பிறகு எந்தவித கட்டுப்பாடும் கிடையாது; வழக்கம் போல தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபடலாம்.

ஒருசிலருக்கு விந்தக்கட்டு செய்துகொண்ட பிறகு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டிய இக்கட்டான சூழ்நிலை ஏற்படலாம். சுனாமியில் தங்கள் குழந்தைகளை இழந்துவிட்ட ஆண்களில் பலர் குடும்பக்கட்டுப்பாடு செய்துகொண்டவர்கள். இப்படிப்பட்ட நிலையில் வெட்டப்பட்ட விந்தக் குழலை மறு அறுவை சிகிச்சை செய்து ஒட்டவைப்பதால் மீண்டும் பிள்ளைப் பேறு பெறலாம்.

சிறுநீரகத் திருட்டு சாத்தியமா?

குடும்பக் கட்டுபாடு செய்வதாக அழைத்துச் சென்று கிட்னியைத் திருடிவிட்டதாகத் திரைப்படம் ஒன்றில் காட்டினார்கள். இது நகைச்சுவைக்காக அமைக்கப்பட்டதே அல்லாமல் கிஞ்சித்தும் உண்மை இல்லை. சிறுநீரகத்தை அவ்வளவு எளிதாக அகற்றி விட முடியாது. மேலும் அதை அகற்ற மயக்க மருந்து கொடுக்கவேண்டும். விந்தக் கட்டு செய்ய மயக்க மருந்து கொடுக்க மாட்டார்கள் என்று முன்பே சொன்னோம். எனவே விந்தக்கட்டு செய்யும் போது அந்த நபர் சுய நினைவோடுதான் இருப்பார். அவருக்குத் தெரியாமல் கிட்னியைத் திருடுவதாகச் சித்திரிப்பது அதீத கற்பனையே.

இன்னும் என்ன தயக்கம் நண்பா! அளவாகப் பெற்று வளமாக வாழ வா!

எழுதுங்கள் எங்களுக்கு



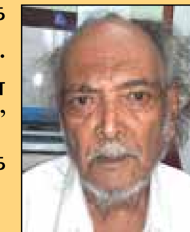
வாசகர் கடிதங்கள்



யாக்கையின் இதழ்கள் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளன. தலையங்கம் (தலைப்புங்கூட) அருமை. பிற இதழ்களில் வாராத செய்திகளைக் கண்டு வியந்தேன்; குறிப்பாக, மசக்கை, நரம்பு நார்க்கட்டி, குருதிக் கொடை போன்றவை. குறுக்கெழுத்துப் போட்டியிலும் மருத்துவச் செய்திகளைத் தருதல் படிப்போர்க்குப் பெரும்பயன் அளிக்கும். யாக்கையின் தமிழ்ச் சொற்களை வெட்டி வைத்துக்கொண்டேன். மருத்துவர்களின் பதில்கள் மக்களின் தேவையற்ற பயத்தைப் போக்குவனவாக அமைந்துள்ளன. சிறுகதைகளும் கவிதைகளும் சத்தற்று உள்ளன; தித்தி ஏற்றுக.

திரு. ராஜ் கண்ணன்
பத்திரிகையாளர், எழுத்தாளர், தினமணி

யாக்கை இதழ் படித்து மகிழ்ந்தேன். மக்களுக்குப் பாட்டிமார்கள் நாட்டு மருத்துவ நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுத்தார்கள். இன்று அவர்களெல்லாம் முதியோர் இல்லங்களில் நாட்களை எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் யாக்கை அவர்களின் இடத்திலிருந்து மருத்துவ விழிப்புணர்வைப் பரப்புவது மிக மிகப் பாராட்டுதற்கு உரியது. ராகுல சாங்கிருத்தியாயனின் “வால்காவிலிருந்து கங்கை வரை” நூலுக்கு இணையாக யாக்கை சுவையாக உள்ளது.



திரு. எஸ்.வி. ராஜசேகரன்
திரைப்பட உதவி இயக்குநர்

யாக்கை இதழ் மிக நல்ல பல கட்டுரைகளை ஏந்தி வந்துள்ளது. தமிழ் இதழ்களில் மிகச் சிறந்த ஒன்றாக யாக்கை திகழ வாழ்த்துகிறேன். குழந்தைகளுக்கு அரைப்பட்டி அணிவிப்பதால் உண்டாகும் கேடுகளை விளக்கியுள்ளது மிக அருமை. “கேட்டுப் பார்ப்போமே” தலையங்கம் சுவையாக அமைந்து உள்ளது. ஆங்கில மருத்துவச் சொற்களுக்கு ஆங்காங்குச் சரியான தமிழ்ச் சொற்களைக் கையாண்டிருப்பதும் சிறப்பான அம்சமாகும். நீர்மைக்கேடு, ஏரணம் போன்றவை அழகான சொற்கள். சுருக்கெழுத்துப் புதிர் சிந்தனைக்கு விருந்தாக உள்ளது. “அரன் கோயில் வலம் வந்து பூக் கையால் இட்டுப் போற்றா யாக்கையால் பயன் என்ன?” என சைவ சமயக் குரவரால் பாடப்பெற்ற யாக்கை என்ற சொல்லுக்கே சிறப்பு சேர்க்கும் விதமாக யாக்கை இதழும் பயன் மிகுந்து விளங்கும் என நம்புகிறேன்.

திரு. ஆ. சோமசுந்தரம்
மல்லூர், சேலம்



கவிதை



பேராசிரியர். வெ. இரவீந்திரன்
குழந்தைகள் அறுவை சிக்கிசைப் பிரிவு

காபி வந்தனம்

கறுத்த நிறமும் கமகமவென்(று)
எழுந்த மணமும் உடையவளே
வறுத்த காபி மகாதேவி
வந்தித்(து) உன்னை வணங்குகிறோம்

அளவாய்ப் பருகும் அன்பர்களுக்(கு)
அளவில் இன்பம் தருபவளே
உளம்,வாய் மகிழக் காலையிலே
உவந்(து)எம் இல்லம் வந்(து)அருள்வாய்

பொடியாய் மறைந்து நின்றஉன்னைப்
பொன்போல் சிறிதே பரிந்(து)எடுத்து
திடவெண் பாலால் அபிஷேகம்
செய்யக் காட்சி தருவாயே

முந்தி உலக நிகழ்வுகளை
அறியச் செய்தித் தாள்படிக்கும்
விந்தை மனிதர்க்(கு) உன்னையன்றி
வேறோர் அபயம் உண்டாமோ

ஒருகால் பருகத் தலைவலியும்
உடலின் வலியும் போக்கிடுவாய்
இருகால் பருக உற்சாகம்
இணையில் லாமல் அளித்திடுவாய்

விரும்பி நாளும் இரண்டுமுறை
மிகுந்த சூட்டோ(டு) அணைத்(து)எடுத்துப்
பருகி நாவால் சுவைத்திட நீ
தரும்இன் பத்திற்(கு) ஈடுண்டோ

இளமைப் பொலிவு பலகாலம்
இருக்கச் செய்வாய் வாழ்நாளின்
வளமை பெருக்கி எமன்வாயில்
வீழா நல்ல வரம்அருள்வாய்

புற்று நோயைத் தடுத்திடுவாய்
புத்தி கூர்மை ஆக்கிடுவாய்
பற்றிப் பருகப் பலநன்மை
பரிந்தாய் காபி மகாதேவி

நித்ரா தேவி மேல் வெகுண்டு
நித்தம் யுத்தம் புரிந்திடுவாய்
பத்தி இல்லார் வயிற்றுக்குள்
பற்றி நெருப்பு போல்எரிவாய்

அதிகம் சுவைக்கும் அறிவிலிகள்
அகத்தில் பதற்றம் வளர்த்திடுவாய்
மதியார் சிறுநீர் கழித்(து) இதயம்
மருண்டு துடிக்கச் செய்திடுவாய்

பணிவார்க்(கு) உள்ள கொழுப்பையெல்லாம்
பனிபோல் விலக்கிப் பலன்தருவாய்
தணியா மோகம் தந்திடுவாய்
தாயே காபி நமோ! நமோ!

(வந்தித்து = பணிந்து; உளம் = உள்ளம்; உவந்து = விரும்பி; திடவெண் பால் = நீர் கலக்காத திடமான பால்; நித்ரா தேவி = தூக்கத்திற்கு உரிய தேவதை; அறிவிலிகள் = அறிவு இல்லாதவர்கள்; அகத்தில் = உள்ளத்தில்; மருண்டு = அஞ்சி)

காபியின் நன்மைகள்:

தலைவலி நீக்கும், உடல்வலி போக்கும், இளமையைப் பேணும், முதுமை அடைவதைத் தவிர்க்கும், புற்று நோயைத் தடுக்கும், மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும்.

காபியின் தீமைகள்:

தூக்கமின்மை ஏற்படும், வயிற்று எரிச்சல் உண்டாகும், மனப்பதற்றம் அதிகமாகும், சிறுநீர் பெருகும், இதயத் துடிப்பு வேகமாகும், காபிக்கு அடிமை (Coffee Addiction) ஆக நேரிடலாம்.

(அளவாகப் பருகினால் நன்மையும் அளவுக்கு மீறினால் தீமையும் விளையும்)

டாக்டர்: இந்த நோய் குணமாகணும்னா தினமும் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கணும்!
சர்தார்ஜி: அது மட்டும் முடியாது டாக்டர்!
டாக்டர்: ஏன்?
சர்தார்ஜி: எங்க வீட்டுல 4 டம்ளர்தான் இருக்கு.





டாக்டர்: உங்கள் கணவர் பூரண ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தூக்க மாத்திரைகளை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
மனைவி: அவருக்கு எத்தனை மாத்திரை தரவேண்டும்?
டாக்டர்: மாத்திரை அவருக்கு இல்லை, உங்களுக்கு.

நோயாளி: பிராந்திக்கடை ஏலம் எடுக்கற மாதிரியே கனவு வருது டாக்டர்?
டாக்டர்: அது மன பிராந்திதான் வேற ஒன்னுமில்லை.

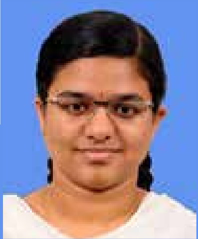


வாங்க பழகலாம் கிருமிகளோடு - 6

எங்கிருந்து வந்ததுவோ

சோகோ நகர சோகம்

அது 1854ஆம் ஆண்டு. இங்கிலாந்து நாட்டில் உள்ள சோகோ (Soho) நகரில் காலரா (Cholera) வேகமாகப் பரவிவந்தது. அக்காலத்தில் காலராவுக்கு மருந்து கிடையாது. நோயுற்றவர்களில் 90 விழுக்காடு இறப்பதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. ஒரு நாளைக்கு 40-50 முறை பேதியானால் நோயாளி எவ்வளவு நாட்களுக்குத் தாக்குப் பிடிக்க முடியும் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. அதனால் காலராவைக் கண்டு மக்கள் நடுநடுங்குவர். காலராவுக்குப் பயந்து ஊரையே காலி செய்துகொண்டு வேறிடம் சென்றதும் உண்டு. அத்தகைய காலரா சோகோ நகரை ஆட்டிப் படைக்கத் தொடங்கியது. நகரத் தலைவருக்கு என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. நாளுக்கு நாள் பலி எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டே வந்தது. இதில் முக்கியமான செய்தி என்னவென்றால் காலரா கிருமித் தொற்றினால் ஏற்படும் நோய் என்பதே அன்றைய மருத்துவர்களுக்குத் தெரியாது. கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் அப்போது கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் சோகோ நகர ஆளுநர் ஜான் ஸ்னோ (John Snow) என்ற மருத்துவரைக் காலரா குறித்து ஆராய்ந்து தக்க நடவடிக்கை எடுக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டது.



செல்வி. ஸ்ரீநிதி

உயிர்த் தொழில்நுட்ப அறிவியல் மாணவி

கட்டுக்குள் வந்த காலரா

ஜான் ஸ்னோவுக்குக் கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில்விட்டது போல இருந்தது. மனம் தளராமல் ஒவ்வொரு நாளும் புதிய நோயாளிகள் எந்தப் பகுதியிலிருந்து வருகிறார்கள் என்று கணக்கெடுத்தார். புள்ளி விவரங்களைக் கவனமாக அந்நகரின் வரைபடத்தில் குறித்தார். அப்போது வியக்கத்தக்க ஒன்றைக் கண்டார். தண்ணீரில் கல் எறிந்தால் தோன்றும் அலைகள் வட்ட வட்டமாகப் பெரிதாகிப் பரவுவதைப் போல ஒவ்வொரு நாளும் புதிய நோயாளிகள் தோன்று இடங்கள் வரைபடத்தில் வட்ட வட்டமாக இருப்பதைக் கண்டார். ஒவ்வொரு நாளும் வட்டத்தின் ஆரம் அதிகரிப்பதையும் அவர் கவனிக்கத் தவறவில்லை. அந்த வட்டங்களின் மையத்தில் பிராட்விக் தெரு (Broadwick street) இருந்தது. இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால் அத்தெருவில் இருந்த ஒரு குடிநீர்க் குழாயைச் சுற்றியே புதிய வளையங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தோன்றின. நகரத்தின் குடிநீர்க் குழாய்களை ஆராய்ந்தவருக்கு மூளையில் பொறி தட்டியது. பிராட்விக் தெருவில் இருந்த குடிநீர்க் குழாயை உடனே அகற்ற ஆணையிட்டார். என்ன ஆச்சரியம்! ஒரே வாரத்தில் காலரா கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. மேலும் ஆராய்ந்த போது அக்குழாயின் அருகில் கழிவு நீர்த்தொட்டி ஒன்று இருந்ததும் அதில் காலரா வந்த குழந்தையின் துணிகள் துவைக்கப்பட்டதும் கண்டறியப்பட்டன. கழிவு நீரிலிருந்த காலரா குடிநீர்க் குழாய் வழியாக ஊரெங்கும் பரவியது என்ற தன் கண்டுபிடிப்பை லான்செட் (Lancet) மருத்துவ இதழில் ஜான் ஸ்னோ வெளியிட்டார். அன்று குடிநீரால்



நோய்கள் பரவும் என்ற கருத்து புதுமையாகப் பேசப்பட்டது. இன்றோ குடிநீர் மட்டுமின்றி பல்வேறு வழிகளில் கிருமிகள் பரவலாம் என மருத்துவ அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். தொடுதல், காற்று, உணவு, பிற உயிரிகள் ஆகியவற்றின் மூலமே நோய்க் கிருமிகள் நம் உடலுக்குள் நுழைக்கின்றன. இதைப் பற்றி விளக்கமாக அறிந்து கொண்டால் பாதி நோய்களை அண்டவிடாமல் விரட்டிவிடலாம்.

தொட்டால் நோய் வருமே

நோயாளியைத் தொட்டால் நோய் ஒட்டிக்கொள்ளும் என்பது எல்லாருக்குமே தெரியும். உயிருக்குப் போராடும் நோயாளிகளுக்கு உதவாமல் பலர் விலகி ஓடுவதற்குக் காரணமே இந்த பயம்தான். தொடுவதால் பரவும் நோய்கள் எவைஎவை தொட்டாலும் தொற்றாத நோய்கள் எவைஎவை என்ற தெளிவு பலருக்கு இல்லை. இதனால்தான் தொட்டாலும் பரவாத புற்றுநோய், ஈட்டெசகு (AIDS) போன்றவற்றைக் கண்டு பலர் அஞ்சி ஓடுகின்றனர்.

தொட்டால் பரவும் நோய்களில் இரண்டு வகை உள்ளன: ஒன்று, நோயாளியை நேரடியாகத் தொடுவதால் பரவுவது; மற்றொன்று, நோய்க் கிருமிகள் உள்ள இடங்களைத் தொடுவதால் பரவுவது. இவை பெரும்பாலும் உடலின் வெளிப்புறத்தில் தோன்றும் நோய்களாகவே இருக்கும். அம்மை நோய் (pox), ஆப்பரு நோய் (anthrax), சொறி சிரங்கு (scabies), பால்வினை நோய்கள் (sexually transmitted diseases) போன்றவை நோயாளியைத் தொடுவதன் மூலம் பரவும். நேரடியாகத் தொடவேண்டும் என்றுகூட இல்லை; நோயாளி பயன்படுத்திய எந்தப் பொருளைத் தொட்டாலும் இவை பரவும். எடுத்துக்காட்டாக நோயுற்றவரின் ஆடைகளை அணிவதாலும், அவர் படுத்த படுக்கையில் தூங்குவதாலும்கூட இவை பரவும். இவ்வளவு ஏன்? அவர்கள் கைபட்ட கதவின் கைப்பிடி, குளியலறைப் பொருட்கள், பணம் ஆகியவற்றைக் கையாளுவதாலும் இவை நம்மைத் தொற்றக்கூடும்.

கண்டால் கண் சிவக்கும்?

கோடைக் காலங்களில் செங்கண் (Conjunctivitis) என்ற நோய் வேகமாகப் பரவும். இதைச் சென்னையோடு தொடற்புறுத்தி Madras Eye என்று அழைப்பவர்களும் உண்டு. பாதிக்கப்பட்ட கண்கள் சிவந்து உறுத்தும்; பளிச்சென்ற ஒளியைக் காணக் கண்கள் கூசும்; எந்நேரமும் பீளை வடிந்தவாறு இருக்கும். இத்தகைய நோயாளிகள் கண்ணால் பார்த்தாலே செங்கண் நோய் தொற்றிக் கொள்ளும் என்பது தவறான கருத்து. கருப்புக் கண்ணாடி அணிந்துவிட்டால் அது பரவாது என்பதும் பிழையான கருத்தே. உண்மையில் கிருமிகள் நிறைந்த பீளையைக் கையால்

தொட்டு நாம் கண்ணில் ஒற்றிக்கொண்டால் மட்டுமே அந்நோய் வரும். அதாவது, நோயாளி தன் கண்ணைத் தொட்ட கையால் பிற பொருட்களைத் தொடும்போது கிருமிகள் கண்ணிலிருந்து பொருளுக்கு இடம் பெயர்ந்துவிடும்; பின்னர் அப்பொருளை நாம் தொடும் போது கிருமிகள் நம் கையில் ஒட்டிக்கொண்டுவிடும். அக்கையால் கண்களை நாம் கசக்கினால் ஏழரை நாட்டு சனியனை விரும்பி வரவேற்றதாக ஆகிவிடும். ஆம்! ஏழு நாட்களில் தானாகவே சரியாகிவிடும் என்றாலும் அதற்குள் பட்ட துன்பம் போதும் போதும் என்றாகிவிடும். செங்கண் நோய் உள்ளவர் பக்கத்திலேயே அமர்ந்திருந்தாலும் அவர் தொட்ட பொருள்களைத் தொடாமலும் அழுக்குக் கையால் கண்களைக் கசக்காமலும் இருந்தாலே அது நமக்கு வராது.

கைகள் தொடாமல்

தொட்டால் பரவும் என்று மக்கள் பிழையாக நினைக்கும் மற்றொரு நோய் தொழுநோயாகும் (Leprosy). குஷ்டம் என்று பொதுமக்களால் அறியப்படும் இந்நோயால் கை கால் விரல்கள் அழுகிக் குறையும்; மூக்கின் நுனியும் அழுகி விகாரமாகத் தோன்றும்; தோலின் உணர்ச்சி நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் ஆங்காங்கே புண்கள் ஏற்பட்டு சீழ் வடியலாம். மொத்தத்தில் பார்க்கவே அருவருப்பாக இருக்கும். இதனால் தொழுநோயாளிகளைத் தொட்டாலே அது ஒட்டிக் கொள்ளும் என்று பலர் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். உண்மையில் அது தொடத் தொற்றும் நோயில்லை. அதனால்தான் 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் தொழு நோயாளிகளைத் தொட்டுத் தூக்கிப் பணிவிடைகள் செய்த அன்னை தெரசாவுக்கு அந்த நோய் வரவில்லை. எனவே தொழுநோயாளிகளை அணுகி அவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளை பயமின்றி செயலாம்.

கைகழுவுங்கள்

நோய் தொற்றி விடுமோ என்ற பயத்தில் நோயாளிகளைக் கைகழுவி விடுவதைவிட நம் கைகளைக் கழுவுவது மிகவும் சிறந்தது. ஆம்! தொடும்போது கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும் கிருமிகளை சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவிட்டால் அதைவிடச் சிறந்த நோய் தடுப்பு முறை வேறில்லை. இதில் முக்கியமான செய்தி ஓடும் நீரில் கழுவ வேண்டும் என்பதே. சாலையோரத் தேநீர்க் கடைகளில் ஒரே வாளியில் இருக்கும் நீரில் அமிழ்த்தி அமிழ்த்திக் கோப்பைகளைக் கழுவுவது மிகவும் தவறாகும். கழுவி நீக்கப்பட்ட கிருமிகள் நீரில் மிதந்துவந்து மீண்டும் கைகளிலோ கழுவப்பட்ட பொருட்களிலோ ஒட்டிக்கொண்டுவிடும். இதனால் கழுவிய பலன் கிடைக்காது.

கை கழுவ எந்த சோப்பு நல்லது? பலர் கிருமி நாசினி உள்ள சோப்பே (Antiseptic soap) நல்லது என்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் அது தவறாகும். அவற்றில் உள்ள வேதிப் பொருட்கள் கெட்ட கிருமிகளை அழிப்பதோடு நமக்குத் தேவையான நல்ல கிருமிகளையும் சேர்த்தே அழித்து விடுவதால் நன்மையைவிடத் தீமையே அதிகமாகும். நாம் தினமும் குளிக்கப் பயன்படுத்தும் காரம் குறைந்த (Low pH) சோப்பே கைகழுவப் போதுமானது.

நோயாளியும் அவருக்குப் பணிவிடை செய்பவரும் கைகளை அவ்வப்போது கழுவினாலே நோய் தொற்றுவதைத் தவிர்த்துவிடலாம். ஒவ்வொரு முறை நோயாளியைத் தொட்ட உடனும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். நோயாளியின் கை படக்கூடிய கதவின் கைப்பிடி, குவளைகள், எழுது பொருட்கள் போன்றவற்றையும் மதுசாரம் (alcohol) கொண்டு அவ்வப்போது துடைத்துத் தூய்மை செய்ய வேண்டும். நோயாளிகளின் கைக்குட்டை ஆடைகள் ஆகியவற்றை எக்காரணம் கொண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது. இவ்வாறு செய்வதால் தொடத் தொற்றும் நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். உணவின் மூலம் பரவும் நோய்களை அடுத்த இதழில் காண்போமா!

(தொடரும்)


SRM
HOSPITAL
SRM MEDICAL COLLEGE HOSPITAL & RESEARCH CENTRE
SRM Nagar. Potheri, Kattangulathur - 600
Kanchipuram (Dist)